CHRISTOPHE ANDRÉ

Knygos „Netobuli, laisvi ir laimingi“ autorius

Tik nepamiršk būti laimingas

TYTO ALBA

CHRISTOPHE ANDRÉ

Tik nepamiršk būti laimingas

Pozityviosios psichologijos abėcėlė

Iš prancūzų kalbos vertė
Akvilė Melkūnaitė

VILNIUS 2015

UDK 159.923.5
An32

Christophe ANDRÉ
ET N'OUBLIE PAS D'ÊTRE HEUREUX:
Abécédaire de psychologie positive
Odile Jacob, 2014

ISBN 978-609-466-131-0

Skiriu Christianui Bobinui,
visada be baimės einančiam link to,
kas miela jo širdžiai

ĮŽANGA

„Pakvieskit šeimininką!"

Iki tos akimirkos viskas klostėsi puikiai, viskas buvo sklandu: mažame Paryžiaus restoranėlyje darbo pietūs su ekstravertišku kiek neramiu ir labai savimi pasitikinčiu, tačiau mano labai mylimu draugu eina į pabaigą. Gardžiai pavalgėm jaukioje aplinkoje, aptarnavo greitai, darbuotojai šypsojosi. Nepriekaištinga. Staiga draugas nutraukia mudviejų pokalbį, suraukia antakius ir kviečia padavėją. Šis kiek sunerimęs mėgina išsiaiškinti, kas atsitiko, bet draugas kartoja: „Prašom pakviesti šeimininką!" Ką gi, nusiminęs ir suglumęs padavėjas paklūsta. Klausiu: „Kas yra, bičiuli? Kas nepatiko?" Tas neatsako, tik paslaptingai tarsteli: „Nieko, tuojau pamatysi", atrodo patenkintas savimi, ir tai šiek tiek mane nuramina.

Štai grįžta padavėjas su savininku, išėjusiu iš virtuvės: „Yra kokių nors nesklandumų, ponai?" O mano draugas plačiai šypsodamasis atsako: „Nė mažiausio nesklandumo, šeimininke! Tiesiog norėjau jus akis į akį pagirti! Pietūs buvo labai skanūs, o aptarnavimas – tobulas!" Savininkas ir padavėjas kurį laiką stovi sutrikę (regis, tokio pokšto jiems dar niekas nebuvo iškrėtęs), galiausiai ima šypsotis akivaizdžiai patenkinti. Dar minutėlę su jais šnektelim apie tai, kad paprastai klientai kviečia šeimininką tik tada, kai nori pasiskųsti, o ne pagirti.

Taip aš susipažinau su pozityviąja psichologija.

Negatyvioji psichologija

Iki tol darbe ir gyvenime praktikavau negatyviąją psichologiją. Laikiausi Jules'io Renard'o požiūrio: „Mes nebūnam laimingi, mūsų laimė – tai nelaimės tylėjimas."[1]

Kai buvau jaunas psichiatras, į savo darbą žvelgiau paprastai: gydyti sergančius žmones ir atkurti jų gerą savijautą, kad galėtų toliau gyventi savo gyvenimą. Tikėtis, kad jų nebepamatysiu ar bent jau negreit. Kaip jaunas žmogus, pats nebuvau itin gabus laimei, nors gyvenimas man atrodė įdomus, o kartais ir džiaugsmingas. Kai diena po dienos vis nepasitaikydavo nieko pozityvaus, tenkindavausi tuo, kas negatyvu, kartais iš to pasijuokdavau, panašiai kaip šmaikštavo Woody Allenas: „Norėčiau baigti viltinga žinia, bet tokios neturiu! Gal mainais jums tiktų dvi nevilties žinutės?" Trumpai tariant, „psichoanalizė – ne šventė, o gyvenimas irgi ne pyragai".

Paskui pamažu akys atsivėrė – išvydau ir savo darbą, ir gyvenimą.

Savo gyvenimo čia jums nepasakosiu, knygoje ir taip ganėtinai kalbu apie save (ne kaip ypatingą, kitokį ar išskirtinį asmenį, o kaip paprastą žmonių giminės atstovą). Tačiau pozityvioji psichologija pakeitė mano požiūrį į daugybę dalykų, savaime suprantama, į gera. Šiandien suprantu, kad mano, gydytojo psichiatro, darbas yra ne tik taisyti, kas pacientų sąmonėje ir sieloje pairę (*negatyvioji* psichologija), bet ir padėti jiems ugdytis tai, ką jie turi gera ar kas gana paprastai galėtų būti geriau, kad patiems pavyktų tapti laimingesniems ir mėgautis gyvenimu (*pozityvioji* psichologija). Ne vien todėl, kad linkiu jiems gero, bet ir todėl, kad dabar žinau, mes žinom: laimė yra puiki profilaktinė priemonė, sauganti nuo psichikos sutrikimų atsiradimo arba atsi-

naujinimo (kadangi psichiatrijoje atkryčių būna dažnai, ugdyti laimę yra didelis darbo baras). Nebegalima žvelgti į psichoterapiją kaip į veiklą, kuri vadovaujasi teiginiu: „Pasakokite savo bėdas, o paskui pažiūrėsim, ką su jomis daryti..." Nebegalima laukti, kol žmonės susirgs ar atkris, o tada juos gydyti ir gydyti. Štai kam mums reikalinga pozityvioji psichologija. Be to, svarbu taikyti iš tiesų pozityviąją psichologiją, o ne kurti kokį nors jos erzacą ar regimybę...

„Nebegalvokit apie tai! Mąstykit pozityviai!" Kas nėra pozityvioji psichologija

Pamenu, kai buvau jaunas psichiatras, vyresnieji kolegos pasveikusiems depresija sirgusiems pacientams sakydavo: „Na, dabar jau viskas gerai, viską pamirškit ir mėgaukitės gyvenimu." Deja, dažnas iš jų po kelių mėnesių arba kelerių metų atkrisdavo.

Per tą laiką supratom, kad depresija – tai linkusi atsinaujinti liga, panašiai kaip vėžys linkęs daugintis metastazėmis. Nepamirškim: polinkis nėra tikra akivaizdybė, tiesiog, jei nedėsim pastangų ar nekeisim gyvenimo būdo, viską darysim kaip anksčiau, mūsų kančios bus *linkusios* atsinaujinti. Štai todėl ir domimės, kaip atlikti atkryčio profilaktiką: patariam pacientams ne pamiršti, o veikiau keisti gyvenimo, mąstymo būdą. Siekiame ne žūtbūt juos nuraminti („viskas praėjo, nebeatsinaujins"), o atverti akis („gali vėl prasidėti") ir suteikti viltį („tačiau yra daugybė būdų, kaip to išvengti"). Patariame pagalvoti apie tai, bet ne tam, kad įbaugintume, o kad motyvuotume rūpintis savimi. Sudarome jiems tikslią programą, o ne dalijame miglotus gerus patarimus – štai koks yra pozityviosios psichologijos darbas!

Kai žmogus pasveiksta, žinoma, jam reikia stengtis per daug negalvoti apie galimus sutrikimus (čia psichoterapija gali padėti) – verčiau galvoti apie tai, kas gali klostytis gerai (tai pozityviosios psichologijos sritis).

Taigi, pozityvioji psichologija nėra miglotų gerų patarimų teikėja („Žiūrėkit į šviesiąją gyvenimo pusę!") ir neragina „mąstyti pozityviai". Tai ir ne uždanga, paslepianti problemas ir kreipianti paciento dėmesį vien į laimingus ar džiugius gyvenimo aspektus, rizikuojant pamiršti, kad negandos ir nelaimės taip pat yra neatskiriama gyvenimo dalis. Tai nėra netikroviška gyvenimo vizija, kurios laikydamiesi tikėtumės, kad gyvenimas bus švelnus, arba žūtbūt stengtumės jį tokį matyti.

Suprantama, mūsų siekiai daug ambicingesni, sudėtingesni ir subtilesni...

Kas yra pozityvioji psichologija

Tai tiesiog nagrinėjimas, kas gerai veikia žmogaus sąmonę, emocines ir psichines galias, kurios leidžia mums skonėtis gyvenimu, spręsti problemas ir susidoroti su negandomis ar bent jau išgyventi. Tai pastangos ugdyti savyje optimizmą, pasitikėjimą, dėkingumą ir t. t. Kad suprastume, kaip šie neįkainojami gebėjimai gali gyvuoti ir išlikti mūsų sąmonėje, o svarbiausia – kad juos ugdytume tiems, kuriems jų reikia. Žinoma, aš gydytojas, pirmiausia matau naudą pacientams: padėti patiriantiems depresiją mažiau depresuoti, kenčiantiems nerimą – mažiau nerimauti, ir ne tik slopinant simptomus, bet ir padedant nukreipti dėmesį į laimingus gyvenimo aspektus, o to jie patys *neįstengia*,

kai išgyvena ligos paūmėjimą, ir *nemoka*, kai pasijunta geriau. O žvelgiant plačiau, ne vien į pažeidžiamus žmones, – suprantama, kiekvienas gali geriau atlikti savąjį „žmogaus darbą". Pirmas šio darbo tikslas yra gera savijauta ir laimė: reikia jas praktikuoti pačiam ir dalytis su kitais. Iš to atsiras daugybė privalumų, kurie naudingi ne tik sveikatos apsaugos srityje, bet ir visose institucijose, kuriose visiškai teisingai laikomasi nuostatos, kad žmonės, kurių protas sveikas, duos viską, ką gali geriausio, ir mokydamiesi (mokykloje), ir gamindami (įmonėje), ir drąsiai bei kilniaširdiškai vadovaudami (politikoje).[2]

Pozityvioji psichologija laikosi ant trijų kolonų – tai įsitikinimas, mokslas ir praktika.

Visų pirma tai įsitikinimas: gyventi yra sėkmė. Dažnai jį sugriaunam, nes stokojam nuovokos. Ne tos, kurią turėdami galime atlikti matematinius veiksmus arba spręsti sudėtingus uždavinius, o laimės nuovokos, padedančios matyti gyvenimą tokį, koks jis yra, – visą, gerąją ir blogąją pusę, – ir mylėti jį, kad ir kas būtų. Ši nuovoka reikalinga ne tam, kad įgytume naujų žinių, o kad atmestume senas akivaizdybes, apsišluotume ties savo sąmonės durimis ir padarytume kelią laimei, kuri – kiekvienas žino – slypi paprastuose dalykuose. Kaip rašė Simone Weil: „Protui ten nėra ko ieškoti, jis turi paruošti dirvą."[3]

Antra, tai mokslas: nuo gerų patarimų ar senesnių metodų (kai kurie iš jų pasirodė esantys tinkami) pozityvioji psichologija skiriasi tuo, kad ji siekia mokslinio pagrindimo. Svarbu ne vien geri jausmai, bet ir geri argumentai: klinikiniai tyrimai (kas daro poveikį, o kas ne), biologija, neurovizualizacija ir t. t. Metodiškai ir atkakliai ieškodama to, kas gerina savijautą, pozityvioji psichologija dažnai priartėja prie antikinės filosofijos sąvokų bei teiginių apie laimę ir juos patvirtina: protingą, pilietišką laimės

siekį graikai ir romėnai laikė vertingu ir pagrįstu tikslu, skatinančiu nuolatos dirbti su savimi.

Pagaliau tai praktika – vien žinių ir sąvokų nepakanka. Norėdami daryti pažangą, turime žinias taikyti...

Penkios pozityviosios psichologijos praktikavimo taisyklės

Parašyta daugybė pozityviosios psichologijos veikalų ir vadovėlių, ir visuose pabrėžiami toliau išvardyti dalykai, juos galima laikyti esminiais.

1) Svarbu, ką *darau*, o ne ką *žinau*.

Jau daugiau negu du tūkstantmečius ir Rytuose, ir Vakaruose išminčiai skelbia žmonėms tą patį: norint gyventi laimingai, reikia mėgautis dabarties akimirka, nenutolti nuo gamtos, gerbti kitus žmones, gyventi paprastą ir kuklų gyvenimą, neskubėti pykti ir pan. Visa tai taip akivaizdu, kad retsykiais šie patarimai vadinami „didžiosiomis banalybėmis". Tačiau, kad ir kokie būtų banalūs šie patarimai, žinom ir puikiai suvokiam, kad jie yra teisingi. Visi klauso išminčių, visi jais žavisi, jiems pritaria. Paskui kiekvienas atitolsta, niekas nekimba į darbą, ir visi gyvenam kaip anksčiau. Geriausiu atveju kažką neryžtingai pamėginam, bet atkaklių pastangų nededam, nes tai sunkiau, negu manėm, nes nepasiekiam greitų rezultatų, nes tai vargina, galų gale liaujamės bandę. O jei koks suirzęs išminčius lekia iš paskos ir čiumpa už rankovės, sakom jam: „Taip, taip, žinau, žinau..." Aišku, kad žinom! Net vaikas žino, kas padaro jį laimingą ir paverčia gyvenimą gražiu! Tačiau nesuvokiam, kad sunku yra ne

sužinoti, o taikyti, ypač jeigu tai reikia daryti nuolatos ir ilgai. Nesuvokiam, kad svarbu ne tai, ką *žinau*, o tai, ką *darau*. Beje, gal todėl prancūzams taip sunku praktikuoti pozityviąją psichologiją? Mes veikiau šaipysimės, užuot mėginę, juk pernelyg vertinam intelektą ir nepakankamai – praktinį taikymą. Mums labiau patinka būti laimės mąstytojais ir komentuotojais, o ne meistrais ir praktikuotojais.

2) Nebus pastangų, nebus ir laimės?

Puikiausiai suprantam, kad norėdami tapti ištvermingesni, stipresni, lankstesni turėsime gerokai pasistengti. Gerai žinom, kad nepakaks tarti: „Taigi, nuo šiol stengsiuos, kad turėčiau daugiau ištvermės, daugiau jėgų, lankstumo", ir labai smarkiai to trokšti. Reikės pabėgioti, lavinti raumenis, daryti jogos pratimus arba mankštą. Reguliariai.

Suprantam, bet ryždamiesi ką nors nuveikti psichologijos srityje ir toliau galvojam: „Šįkart tai rimta, aš motyvuotas, pasistengsiu patirti mažiau streso, labiau mėgautis gyvenimu, mažiau bambėti, labiau skonėtis geromis akimirkomis, užuot leidęs rūpesčiams jas gadinti", ir pan. Vis dėlto ne! Viskas klostysis ne taip! Ir dabar, kaip ir kalbant apie ištvermę arba raumenis, norėti negana – reikia lavintis. Sąmonei lavinti tinka visi pozityviosios psichologijos pratimai. Į juos reikia žvelgti ne kaip į mielus niekučius, o kaip į nuolatinį teigiamas emocijas sutelkiančių smegenų tinklų kūrimą ir žadinimą.

Mielai sutinku, kad formulė „nebus pastangų, nebus ir laimės" yra radikaloka. Kartais laimę gyvenimas mums dovanoja kaip netikėtą ir nepelnytą, bent jau be pastangų gaunamą sėkmę. Jei kliausimės vien tokiomis iš dangaus aplankančiomis malonėmis, grės du nepatogumai: 1) jos nedažnos, 2) galim jas iššvais-

tyti nė nepastebėję, kaip dažnai pasitaiko, kai sąmonė užsiėmusi rūpesčiais ir dalykais, kuriuos „reikia padaryti". Štai kodėl kiek paplušėję pasieksime daug didesnę laimę. Kartą draugas šiuo klausimu man yra sakęs: „Bet, Christophe'ai, ar prakaitu dvelkianti laimė neprimena poros, kurioje abu stengiasi vienas kitą mylėti? Ar tikroji meilė nėra šis tas daugiau nei pastangos? Kaip ir tikroji laimė?" Taip, bičiuli, tik... Ir meilei reikia pastangų! Ne tam, kad ją sužadintum, o tam, kad ji tęstųsi, stiprėtų, augtų, liktų gyva ir įdomi visą poros gyvenimą. O jei to nebus, net jei iš pradžių meilė yra, ilgainiui jos kaip degalų gali pritrūkti.[4] Panašiai ir su laime: mūsų pastangos bus reikalingos ne tiek jai sužadinti ar prisikviesti *ex nihilo*, kiek padėti mikliau ją pralekiančią sučiupti ir labiau ja skonėtis. Ir palaikyti jos gyvavimą ir buvimą per visą gyvenimą.

Tyrimai parodė, kad pastangos padeda gausinti laimę tik tada, kai jos derinamos su paveikiomis strategijomis: juo daugiau dedi pastangų, juo geresnių rezultatų pasieki. Tik viena sąlyga: pastangos turi būti tinkamos![5] Pozityvioji psichologija tiria, kokios jos turėtų būti.

3) Būti atkakliam.

Pozityviosios psichologijos pratybos nesuteikia staigaus laimės pojūčio. Bent jau retai. Jos tik paruošia šiam pojūčiui ir skatina jį, padaro mus dėmesingesnius malonioms aplinkybėms, jautresnius geriems dalykams ir geroms gyvenimo akimirkoms. Tad pokyčiai vyksta pamažu, kaip ir mokantis bet kurio dalyko. Visi tą žinom: kai mokomės ko nors naujo, suprantam, kad prireiks laiko, kad pasiektume apčiuopiamų rezultatų. Žinom ir priimam mokydamiesi skambinti pianinu ar anglų kalbos, lieti akvarelę ar žaisti bilbokė... Bet kurio kito dalyko, tik ne to, kuris

susijęs su gera psichologine savijauta. Norėtume, kad pasisektų tučtuojau. Kadangi taip nebūna, skubame sakyti: „Mėginau, bet man nepavyko." Ir padarom išvadą, kad tai neveiksminga arba mums netinka. Dažnai spaudoje būna satyrinių straipsnių šia tema, pokštaujama televizijos studijose: „Viską išmėginom, kad būtume laimingi, ir žinote ką? Kaip kvaila – netapom nė kiek laimingesni!" Ką sakytume, jei kas nors pasakotų: „Paėmiau smuiką, patryniau smičių į stygas ir pasigirdo ne gražus garsas, o siaubingas džerždgimas. Tas smuikas – tikras šlamštas!"

4) Virvė ir gijos.

Pozityviosios psichologijos pratimai veikia vadinamuoju virvės principu: virvę sudaro daugybė gijų; kiekviena iš jų per plona, kad pakeltų ką nors sunkaus, o supintos jos virsta virve, kuri gali išlaikyti arba tempti labai didelį svorį (taip pat nuimti nelaimės gaubtą, nors jis ir labai sunkus). Sąmonės treniravimas vadovaujantis pozityviąja psichologija paklūsta šiam modeliui: vieno tipo pastangų, pratimų nepakanka psichiniams įpročiams pakeisti. Turim ne tik kartoti pratimus, kaip jau minėjau, bet ir jų sukaupti kuo daugiau. Sujungti jie taps galinga pokyčių jėga. Čia viskas kaip mityboje: maža valgyti vien sveikatai naudingus produktus, reikia, kad maistas būtų įvairus ir subalansuotas. Nors vaisiai ir naudingi, valgydami vien juos galų gale susikursim bėdų. Pozityviosios psichologijos pratimų yra labai įvairių, jie tinka ugdyti daugeliui savybių, kurias turim įgyti norėdami gyventi laimingai.

5) Palikti vietos nelaimei.

Pozityvioji psichologija neapsaugo nuo visų nelaimių. Tai būtų netikroviška. Jos tikslas – padėti tuščiai arba pernelyg ilgai

nesijausti nelaimingiems. Juk bėdos ir nelaimės taip pat žmogaus likimo dalis, ir visos tradicijos – ir Rytų, ir Vakarų – mums nuolatos tą primena: nelaimės šešėlis neatskiriamas nuo laimės šviesos. Štai kodėl pozityvioji psichologija tiria ir atsparumą, būdus, kaip dorotis su kančia ne vien vengimu ar kančią sukeliančių aplinkybių ribojimu, kai tik įmanoma, bet ir semiantis jėgų iš kiekvieno mūsų turimų psichinių išteklių. Tiesa, šiuolaikiniame pasaulyje – ar bent turtingoje ir vakarietiškoje jo dalyje – veikia įdomus paradoksas: juo labiau visuomenė stengiasi saugotis nuo nelaimių daugybe draudimų ir įvairiausia pagalba, juo labiau psichoterapinės praktikos (ne vien pozityviosios psichologijos) raida artėja prie klasikinio stoikų diskurso, kad būtina priimti nemalonius gyvenime neišvengiamai nutiksiančius įvykius, svarbu jiems ruoštis, užuot svajojus, kad niekada neteks jų išgyventi.

Į protingą laimę

Aišku, kad asmeninė ir kolektyvinė laimė yra didysis pozityviosios psichologijos tikslas. Taip pat aišku, kad laimė neturi tapti širma, užuovėja, padedančia užmiršti negandas. Ji veikiau turi padėti mums jas pakelti, kaip rašė Claudelis: „Laimė – tai ne gyvenimo tikslas, o priemonė." Laimė – tai galimybė ištverti tamsiąją gyvenimo pusę. Be laimės gyvenimas atrodo kaip nemalonumų ir rūpesčių, kartais dramų virtinė. Jis iš tiesų toks ir yra. Laimė, *ne vien* toks: gyvenimas yra ir džiaugsmo bei atradimų virtinė, jie padeda ištverti negandas ir skatina gyventi toliau, kad ir kas nutiktų.

Tad beprasmiška ieškoti nežinia iš kur ir kada išdygsiančios

laimės, panašios į bedžiaugsmes šiltnamiuose be dirvos užaugintas daržoves. Vienintelė vertinga laimė – kuri įsišaknija mūsų gyvenimo metų laikuose: kuprota, netaisyklinga, nenuspėjama, bet juo malonesnė, turinti savo istoriją, suteikiančią jai „kūną" ir skonį.

O nelaimę priimti ne tas pats, kas jos trokšti, branginti ją, pakelti. Mes tiesiog turime pripažinti tamsų jos buvimą, žinoti, kad ji gali ištikti kiekviename gyvenimo etape – brūkštels lengvą potėpį (tai laimingų akimirkų paveikslo šešėliai) arba praūš kaip smarki audra (tamsiausios gyvenimo valandos). Turim pripažinti, kad tai, kas šiandien atrodo nelaimė, ryt ar poryt atrodys kaip skausminga proga, vis dėlto palankiai pakeitusi mūsų gyvenimo eigą. Ar reikia tučtuojau stengtis įžvelgti prasmę – teigiamą arba neigiamą – ir nuoseklumą visur, kas mums nutinka? Ar priimti tai su šypsena lūpose ir paslapčiai atvira sąmone, kaip pataria poetas Christianas Bobinas? Aiškiaregys Bobinas štai ką rašė: „Taip pat labai greitai supratau, kad tikra pagalba niekada nebūna panaši į tą, kokią įsivaizduojam. Čia gauname antausį, o ten mums tiesia žydinčią alyvų šakelę – dovanas dalija tas pats angelas. Gyvenimas šviesus ir todėl, kad nesuprantamas."[6]

Tai štai: puslapiuose, kuriuos skaitysite, bus antausių ir alyvų žiedų.

O angelas?

Angelas čia pat, tau už nugaros.

Tiesiai virš tavo peties.

Kaip paprastai.

A – atvirumas

Dairykis aplink – ne vien į savo problemas.
Atverk sąmonę ir akis,
kad širdis lengviau kvėpuotų.

ABĖCĖLĖ. Mintis parašyti šitą veikalą man atėjo (iš dalies) apžiūrinėjant savo darbo kabinetą – džiugios netvarkos reginys. Suprantama, čia daugybė knygų ir mokslinių žurnalų. Ir visokiausių kitų daiktų: suoliukas medituoti, kambariniai augalai, ikonos, Mergelės Marijos ir Budos statulėlės, pagaliukas galvai kasytis... Siena nukabinėta vaikų piešiniais – juos piešė mano dukros, sūnėnai, krikštasūniai ar kiti vaikai. Draugų dovanoti paveikslai, „All Blacks" plakatas, Martino Lutherio Kingo portretas, pliušinis Freudas, dukterų nuotraukos, Tulūzos regbio komandos gairelė. Man visa tai yra laimės ir dėkingumo gyvenimui šaltinis. Jis nevienalytis, bet ir laimė juk tokia: krūva išoriškai skirtingų kaip daiktai akimirkų ir patirčių.

Taip ir kilo mintis parašyti šią knygą – kaip pasakojimų ir apmąstymų apie siekį laimingai gyventi rinkinį, o šiuolaikinė mokslinė jo versija būtų vadinama pozityviąja psichologija. Galbūt jokios akivaizdžios tvarkos, kaip tik abėcėlinę, neturintis dėstymas gali geriau perteikti daugialypę ir nenuspėjamą laimės esmę. Geriau priminti laimės ir jos siekio pobūdį: pabiri, šen ir ten surinkti mažyčiai laimės trupinėliai, jų pasikartojimas tolygus laimingo gyvenimo pojūčiui. Retsykiais pajun-

tame, kad visos tos akimirkos turi prasmę ir yra nuoseklios. Žinoma, tai niekada ilgai netrunka, ir gerai, nes būtų pernelyg rimta ir nuobodu. Paskui vėl viską išbarstom, tai yra tiesiog gyvenam. Tačiau tas skubrus atsiskleidimas yra nuostabus ir motyvuojantis.

Ši knyga – elementorius ar žodynas? Iš pirmo žvilgsnio šie dalykai panašūs dėl abėcėlinės tvarkos. Tik kadaise mokinukų raidynai buvo skirti aukštam tikslui – išmokyti skaityti. Tikiuosi, kad versdami šios „Pozityviosios psichologijos abėcėlės" puslapius, tai šen tai ten ją paskaitinėdami pajusite sąmonėje aiškėjant dalykus, galinčius padaryti jūsų gyvenimą laimingesnį. Esu įsitikinęs, kad laimės galima išmokti. Visų pirma todėl, kad tai įrodo daugybė mokslo darbų.[1] Antra, pats jos išmokau. Pamatysim, kad laimės srityje yra itin gabių žmonių, bet aš jiems nepriklausau. Esu veikiau vienas iš eilinių mokinių, kurie stengiasi, jei dalykas domina. Pastangos visada duoda vaisių. Jos nebūtinai pavers mus nuolat švytinčiais virtuozais, tačiau tapsime daug laimingesni negu tie, kurie niekada nedėjo pastangų, paliko gyvenimui atsakomybę už savo laimę: jis siunčia jiems įvykius, pažintis, o jie tuo pasinaudoja arba išleidžia iš akių.

Šios abėcėlės visai nereikės ypač gabiems, nusivylusieji patys nenorės skaityti, o visiems kitiems gal bus įdomu!

„AČIŪ, MAMYTE."

Kartą skaičiau Françoise Dolto* dukters interviu dienraštyje *Le Monde*, viena citata mane sužavėjo. Žmogui, kuris jos paklausė: „Ar jums nenusibodo gyventi motinos šešėlyje?", ji atsakė: „Keista, visada jaučiausi gyvenanti jos

* Françoise Dolto (1908–1988) – žymi prancūzų pediatrė, psichoanalitikė, daug nuveikusi vaikų psichoanalizės srityje. – *Vert. past.*

šviesoje." Užuot kartais jautęsi slegiami to, už ką esam dėkingi kitiems, verčiau tuo džiaukimės. Tai vadinama dėkingumu.

AIŠKUS PROTAS. Tai gebėjimas matyti dalykus tokius, kokie jie yra, o ne kokių norėtume. Kodėl aiškus protas taip dažnai siejamas su neviltimi ir pesimizmu ir taip retai – su laime? Man tai paslaptis. Paslaptis ir rašytojui Éricui Chevillard'ui: „Kodėl aiškus protas taip gerai parodo nuotekų duobę ir niekada neparodo deimantų kasyklos?"[2] Tiesa, aiškus protas verčia mus suvokti, kad mirsim, kentėsim, kad daug svajonių neišsipildys, kad šiame gyvenime kančia ir neteisybė ištinka dažnai, kad kenčia nekalti ir pan. Tačiau tas pats aiškus protas gali mums atverti akis meilės, švelnumo, gerumo tikrovei, grožiui, laimei, kad gyvenam, nors ir netobulai. Yra ir pozityvus, arba džiaugsmingas, aiškus protas, mano manymu, apie jį per mažai kalbama. Galbūt jis nepakankamai reiškiasi – tam reikia tiek pat išminties kaip ir liūdnajai jo versijai ir, be abejonės, šiek tiek daugiau valios.

AKMENUOTŲJŲ LAUKŲ GATVĖ. Būna dienų, kai pasaulio kančia pati užklysta į mūsų mintis. Pamenu, vieną liūdną, pilką žiemos rytą nubudau su siaubingu reginiu mintyse, parsivežtu iš kelionės po Indiją: maža, gal aštuonerių metų mergaitė, sutikta Benareso krantinėje kokią šeštą ryto, nešina miegančia dvejų ar trejų metukų sesute. Aiškiai matau jos veidą. Važiuodamas dviračiu pakeliui į ligoninę, leisdamasis į pakalnę nuo namų dviračių tako link, sutinku kitą apsiašarojusią mergaitę: viena žingsniuoja į mokyklą su kuprine ant pečių, jos ašaros krinta man į širdį, kaip lietaus lašai tyška į veidą. Atvažiavęs į Šv. Onos ligoninę, atsakau į laiškus – parašė viena pacientė, gyvenanti Akmenuotųjų Laukų gatvėje. Mano mintyse iškyla sausų, dykų

lygumų vaizdas. Ką gi, viskas aišku, liūdesys ir pasaulio tikrovė įsilaužė į jaukią, ankštą mano kasdienybę, – kad primintų, jei būčiau ją pamiršęs. Tądien jaučiausi tikrai turintis ryšį su pacientais. Tiesa, gal net per stiprų: labiau jutau norą verkti drauge negu energiją įkvėpti jiems vilties.

AKRASIJA. Valios silpnumas, dėl kurio nebeišeina elgtis pagal savo vertybes ir ketinimus. Supykstam, nors buvom nusprendę likti ramūs; elgiamės egoistiškai, nors žinom, kad kilniaširdiškumas – vienintelis būdas visiems gerai sugyventi šioje žemėje; skundžiamės, nors žinom, kad tai beprasmiška, ir pan. Kodėl taip darom? Pascalis rašo, kad tokia mūsų prigimtis: „Žmogus – nei angelas, nei žvėris, bet nelaimė norintįjį būti angelu paverčia žvėrimi." Psichologai kalba apie savikontrolės stoką: niekada nebūna paprasta reguliuoti elgesį, kurio neišmokom ankstyvoje vaikystėje, jei nematėm taip elgiantis kitų ir patys nepraktikavome. Pozityviojoje psichologijoje akrasija yra normali ir nuspėjama kliūtis, bent jau tada, kai neišmokę vaikystėje mokomės tam tikro elgesio suaugę: kai nusprendžiam keistis, turi pradėti veikti smegenų tinklai, refleksai, o tam turi padėti nuolatinė praktika; tada svarbi trukmė, kryptis, kurios reikia laikytis, ir laikas, per kurį neturim vertinti pasiektų rezultatų. Jei sunku, nemanykite, kad žmogiškai ar konkrečiai jums neįmanoma, – tiesiog sunku.

ALELIUJA. Šis krikščionių vartojamas šlovinimo žodis, žinoma, atkeliavo iš hebrajų kalbos („šlovė Dievui"). Tikintieji gieda arba sako jį dėkodami Dievui už tai, kad jiems padėjo, saugojo ar tiesiog leido gyventi. Man atrodo, tai ne vien tikėjimo, bet ir gyvenimo išminties žodis, šlovinantis mums visiems tekusią lai-

mę būti, užuot nebuvus. Koks pasaulietinis žodis galėtų pakeisti krikščioniškąjį *aleliuja*?

ALKOHOLIS. Puikiai suprantu, kodėl alkoholis sulaukė tokios didelės sėkmės. Kai geriam, pasaulėvaizdis kinta ir linkstam prie laimės: jaučiamės nurimę, rūpesčiai pagaliau atrodo menkesni, negu būgštavom, – jie neišnyko, bet mums geriau matyti, kad susidorosime su jais, jaučiamės artimi kitiems, kūnu jaučiam, kas yra žmonių brolybė, jaučiamės esantys kartu su visu pasauliu. Kai imame šitaip jaustis, turėtume tučtuojau liautis gėrę, pasimėgauti ir paklausti savęs: kas su manimi darosi? Kaip ką tik taip slėgęs pasaulis staiga tapo toks draugiškas? Niekas nepasikeitė, tik savijauta kitokia. Tad ar visa tai ne dėl požiūrio į gyvenimą? Išvada paprasta: turiu įgyti gebėjimą žvelgti į gyvenimą ramiu ir džiugiu žvilgsniu kaskart nesigriebdamas alkoholio. Turiu išmokti patirti ramybės ir brolybės būsenas neišgėręs. Svaigintis ne kokiomis nors medžiagomis, o vien laime gyventi ir būti čia.

ALTRISTAS. Kai padarom paslaugą kitiems, tampam laimingesni, o būdami laimingesni esam labiau linkę daryti paslaugas kitiems. Panašiai yra ir tiems, kam pagelbėjom: jie tampa truputį laimingesni (ar mažiau nelaimingi), pasiruošę kiek lengviau atsigręžti į kitus ir jiems padėti, – taip ir sklinda gerieji altruizmo ratilai. Altruizmą ir laimę sieja nesuardomi ir abipusiai ryšiai. Tikriausiai todėl dauguma filosofinių ir religinių tradicijų pabrėžia, kad užuojauta turi eiti drauge su džiaugsmu, kad altruistiškas žmogus nebūtų verčiamas kentėti (jo altruizmas galų gale išsektų). Tad turime būti altruistai, o ne *altristai*: altruizmas skatina žmones būti džiugius, niekada neatsiriboti nuo džiaugsmo padėti. Jis turėtų būti grįstas draugiškumu kitiems, nuoširdžiu

ir laimingu noru pagelbėti: padarai paslaugą ir esi patenkintas, kad darai paslaugą. Niūrieji duoda moralės pamokas, džiugieji jas įgyvendina per daug nešnekėdami. Veiksmas pranoksta svarstymą, džiaugsmas – liūdesį...

ALTRUIZMAS. Tai rūpinimasis kito laime, domėjimasis artimu savo ir atsidavimas jam nelaukiant dėkingumo nei atpildo.

Kai kurie nusiminę protai teigia, kad altruizmas tėra užsimaskavęs egoizmas: padedu kitam, tikėdamasis geros savijautos ir malonumo, gal atpildo ir dėkingumo iš žmogaus, kuriam pagelbėjau (kuris, bent tikiuosi, kada nors man atsidėkos tuo pačiu), arba iš visuomenės (kuri žavėsis manim). Šitaip tikrai būna. Tačiau ne itin dažnai, ir galbūt painiojam paskatas su pasekmėmis: altruizmas skatina žavėjimąsi ir dėkingumą, tai akivaizdu. Bet kad altruistiškai elgiamasi vien dėl to, man atrodo, veikiau išimtis negu taisyklė. Mūsų dienomis pozityviosios ir evoliucinės psichologijos darbai krypsta šia linkme.[3] Šie darbai geri ir tuo, kad parodo: altruistiniai poelgiai palengva augina laimę tų, kurie juos atlieka.

Kokie čia veikia mechanizmai? Tikriausiai įvairūs: malonumas sulaukti padėkos (mėgstu sustoti prie perėjų be šviesoforo ir praleisti pėsčiuosius: labai dažnai būnu apdovanojamas šypsena arba padėkos gestu); malonumas, kad suteikei malonumą; ir turbūt kiek miglotas didingesnis jausmas – laimė, kad padarei pasaulį geresnį ar šiek tiek mažiau blogą, įspūdis, kad pasėjai švelnumo grūdelį, galbūt paskatinai ir kitą žmogų būti kiek malonesnį ir altruistiškesnį. Miglotas ir stiprus jausmas, kad atlikai savo žmogiškąją pareigą ir užkrėtei pasaulį gelbstinčiu altruizmo virusu.[4]

AMŽINAS KARTOJIMASIS. Kartais mums nusvyra rankos, nes nuolatos kartojasi neigiamos vidinės būsenos, polinkis pykti, stresuoti... Net kai įdedam pastangų, kai būnam patyrę sėkmę. Kas tada? Argi amžinas nakties, vėjo, lietaus, žiemos kartojimasis nepriklauso natūraliai įvykių eigai? Mūsų gyvenime tas amžinas kartojimasis pasipildo niuansais, nepastebimais, bet tikrais pokyčiais: įsitikinam, kad pyktis, liūdesys, baimės grįžta, bet jau trumpiau trunka, nebe taip stipriai reiškiasi, jų poveikis mūsų elgesiui jau nebe toks ryškus. Jų galia mūsų gyvenime silpnėja. Todėl ir nemėgstu posakių „Kuprotą tik grabas ištiesins", „Išvarykit prigimtį, ir ji sugrįš šuoliais" ir kitų atsakomybę neigiančių ir kaip nuosprendis skambančių aforizmų. Man jie kelia didžiulį pasibjaurėjimą, kaip tikriausiai kiekvienam psichoterapeutui (jei tai būtų tiesa, mums beliktų pakabinti ant kabineto durų spyną ir palikti pacientus kentėti). *Kartais* jie pasitvirtina (juk viskas kartais pasitvirtina): tam tikromis akimirkomis, trumpais laikotarpiais, kai pokyčiai būna neįžiūrimi. Tačiau ganėtinai dažnai nepasitvirtina. O svarbiausia – jie kenksmingi, slegiantys ir slopinantys. Nemėgstu to, kas kenksminga, kas slegia ir slopina sielą. Šie posakiai – tai liguistos mūsų proto mantros, kai blogai jaučiamės, nuo jų blogumas tik auga ir galiausiai sustingsta.

AMŽINYBĖ. Kai sustojam pasimėgauti laiminga akimirka ir ją pajausti, siekiam amžinybės dvelksmo, įžengiam į belaikį burbulą (netrukus jis pokštelės ir išnyks kaip muilo burbulas). Laimės fenomenologijai tai būdinga: pojūtis, kad laikas sustojo, išsiplėtė, atsidūrėm amžinybės skliaustuose. Mūsų laimės akimirkos – lyg amžinybės gūsiai. Tada laikas sustoja. Deja, panašiai būna ir ištikus nelaimei – ji taip pat priverčia pajusti kažką

bendra su amžinybe: kai nelaimė mus drasko, bijom amžiams likti jos naguose.

ANTIDEPRESANTAI. Deja, tai nėra „laimės tabletės“. Rašau „deja“ sąmoningai ir apgalvotai: būna akimirkų, kai norėčiau pasiūlyti kai kuriems pacientams, kuriuos gyvenimas labai smarkiai skriaudžia, galimybę atsipūsti ir pasidžiaugti. Tačiau viskas yra kitaip. Antidepresantai nepadaro žmogaus laimingesnio, nepriverčia smegenų kurti gerą nuotaiką, veikiau malšina emocinį skausmą, panašiai kaip vaistai nuo skausmo mažina fizinį skausmą. Kai jie padeda, tai jau labai daug (deja, ne visus ligonius veikia antidepresantai). Kai kuriems pacientams jie daro stebinantį poveikį, gali suteikti gebėjimą labiau džiaugtis gyvenimu,[5] tad jų poveikis pranoksta lūkesčius – susilpnina ar panaikina neigiamas emocijas (depresijos ar nerimo simptomus, nes dauguma antidepresantų slopina ir nerimą). Numalšinus sielos skausmą, galų gale tarsi pavyksta net daug aiškiau negu anksčiau išvysti laimės šviesą.

Tad kai kurie pacientai – nepaisydami galimo šalutinio poveikio, simbolinio nesmagumo „priklausyti nuo tabletės“ – nenori ar nebegali nutraukti gydymo, kuris malšina skausmus ir lengvina kovą su jais, nes tada gali įžvelgti gražių dalykų gyvenime ir jais mėgautis. Jie klausia mūsų patarimo, ką daryti – vartoti antidepresantus visą gyvenimą ar rizikuoti liautis ir pamėginti išmokti kitų būdų? Žinoma, ir viena, ir kita įmanoma: vartoti antidepresantus yra paprasčiau (nuryti tabletę užtrunka kelias sekundes), mokytis kitų būdų yra įdomiau ir teikia daugiau džiaugsmo (bet tam prireikia ištisų metų). Dažniausiai siūlome antrąjį būdą ir teikiame jam pirmenybę, bet jei žmonės praeityje yra smarkiai nukentėję nuo sielos kančių, jei jaučiasi per gležni ir jiems kyla grėsmė, tada geriau žinoti, kad jie nurimę ir gali

patirti laimę, vartodami vaistus, užuot buvę depresyvūs ir tam nepajėgūs be vaistų. Verčiau judėti į priekį su ramentais, negu be jų nejudėti iš vietos.

ANTIMODELIAI. Gyvenime turime modelių, į kuriuos stengiamės būti panašūs, bet turime ir antimodelių: jie tokie pat įkvepiantys ir motyvuojantys, kaip ir pirmieji, tik siekiam veikiau būti į juos *nepanašūs*. Daugelis vaikosi laimės todėl, kad jų tėvai buvo nelaimingi, todėl, kad matė, kaip tėvai griauna savo gyvenimą, ir suprato, kad jų pavyzdys nė kiek nepadės siekti laimės. Nesielgti kaip tėtis, nesielgti kaip mama, – tėvai yra pirmi atskaitos taškai, modeliai, o darom viską, kad tik nuo jų atitoltume. Apskritai per visą gyvenimą pamažu įsisąmoninam, kaip stipriai esam linkę klastingai grįžti prie to, ką išgyvenom, matėm ir nesąmoningai suvokėm gyvendami šalia jų. Užduotis nesielgti kaip jie nėra neįmanoma, ji ilgalaikė, o kad ją įvykdytume, turėsim stengtis visą gyvenimą.

Tačiau būna ir popierinių antimodelių. Man Cioranas vienas iš jų. Keista, visi jo niūrumo ir pesimizmo persmelkti aforizmai mane stimuliuoja ir įkvepia („Oho! Kuo greičiau pulk prie darbo, siek laimės!“). Nes jie protingi, įžvalgūs ir dažnai teisingi. Kadangi gyvenimas dažnai kaip tik toks, kokį aprašo Cioranas, tai dar viena priežastis gyventi priešingai ir nepasiduoti nevilčiai. Beje, atrodo, ir jis pats taip elgėsi: dauguma artimų žmonių apibūdina jį kaip maloniai bendraujantį, turintį humoro jausmą, mėgstantį paplepėti, juoktis, vaikščioti kaimo keliais. Rašymas jam buvo atokvėpis, bet, pasirodo, neatgrasė nuo meilės gyvenimui.

Esu dėkingas Cioranui, kad taip savotiškai parodė kelią į laimę: pakanka pasukti priešinga kryptimi. Dėl tų pačių priežasčių esu dėkingas ir visiems antimodeliams.

APGAILESTAVIMAS. Prisimenu, per vieną meditavimo stažuotę mokytojas privertė mus daryti vieną tų keistų pratimų, kokių gali pasiūlyti tik meditavimo mokytojai. Mus visus subūrė į ratą. Tada paprašė žengti žingsnį į priekį. Po kelių tylos sekundžių pasakė: „O dabar pamėginkit būti nežengę to žingsnio." Niekada negirdėjau, juo labiau nepatyriau (čia ir slypi mokymo žodžiu ir patirtimi skirtumas) tokio sukrečiančio pasakymo apie kartais apimančių apgailestavimų beprasmiškumą.

Žodynai apibūdina apgailestavimą kaip „nemalonią sąmonės būseną, susijusią su praeitimi, kylančią išnykus malonioms akimirkoms": gailimasi vaikystės, atostogų, jaunystės meilės... Descartes'as taip jį aprašė „Traktate apie sielos aistras": „Dėl praėjusio gėrio kyla apgailestavimas – tai liūdesio atmaina." Yra daug apgailestavimo ir laimės sąsajų. Dažnai jis temdo laimę, nes prieš mūsų valią skatina gromuliuoti mintis apie praeitį. La Bruyère'as „Charakteriuose" šiek tiek pesimistiškai konstatavo, kad žmogus neką tepasimoko iš apgailestavimo: „Žmonių kartais patiriamas apgailestavimas dėl išgyvento laiko ne visada paskatina geriau nugyventi dar likusį laiką."

Dauguma šios srities mokslo darbų[6] pabrėžia, kad apgailestavimas neišvengiamas, jis gali kilti dėl veiksmo arba dėl jo nebuvimo: padarėm kažką, ko nereikėjo, arba atvirkščiai – nepadarėm to, ką turėjom. Tačiau jei rinktumės – verčiau jau apgailestauti dėl veiksmo! Iš tiesų atrodo, remiantis daugeliu mokslo darbų, dažnai trumpiau apgailestaujam dėl to, ką padarėm (ar bent kai nepasisekė), negu dėl to, ko nepadarėm. Beje, psichologai evoliucionistai teigia, kad apgailestavimo funkcija ir yra tokia: padėti mokytis iš savo nesėkmių, paskatinti elgtis atsargiau ateityje, prieš imantis ko nors naujo ar neaiškaus veiksmo. Tačiau ilgainiui labiau ima slėgti apgailestavimas dėl

neveikimo: dažnai labiausiai gyvenime gailimės kaip tik to, ko nepadarėm: „Reikėjo man toliau studijuoti", „Reikėjo skirti daugiau laiko vaikams", „Reikėjo dažniau pasikalbėti su tėvu, kol buvo gyvas."

APGAILESTAVIMAI (PATYS DIDŽIAUSI). Iš didžiausių gyvenimo vakarą žmonių išreikštų apgailestavimų nuolat kyla ir suklesti vis nauja literatūros banga. Kai artinasi mirtis, atrodo, žmogus labiausiai linkęs gailėtis šių dalykų[7]: kad gyvenime nebuvo ištikimas savo lūkesčiams ir visada labiau stengėsi pamaloninti kitus negu save; per sunkiai dirbo; neišreiškė jausmų; neišsaugojo ryšio su draugais; nesiekė būti laimingesnis. Kaip matom, šiame sąraše vyrauja įvairūs „ne" (4 iš 5), vis tie patys apgailestavimai dėl neveikimo... O jei pamėgintume juos prisiminti, kol mirtis prie mūsų dar nesiartina?

APGAILESTAVIMAI IR POEZIJA. Regis, man reikia ir poezijos, ir mokslo, kad paskatinčiau save keistis ir reguliariai, atkakliai dėti visas pozityviosios psichologijos pastangas, apie kurias rašau šioje knygoje. Mokslas reikalingas mano smegenims įtikinti (kitaip nepajudėčiau iš vietos). O poezija mane motyvuoja, suteikia ir pradinį polėkį, ir daugybę naujų postūmių, kai jis nusilpsta. Kovoti su apgailestavimais man labai padėjo šios Guillaume'o Apollinaire'o eilutės iš eilėraščio „Į sveikatą"[8]:

Kaip iš lėto valandos slenka
Kaip laidotuvių eisena pilka
Verki tą valandą, kai verkti tinka
Per greit per greit pralėks ji
Kaip visos valandos ištinka.

Kai susizgrimbu, kad imu raudas raudoti, kartoju sau: „Verksi tada, kai bus laikas verkti“, – mane tai veikia kaip mantra ir dažnai būna veiksminga. Padeda viskas: gražus posmo skambesys, poeto atvaizdas – matau Guillaume'ą Apollinaire'ą džiūgaujantį ir kenčiantį Paryžiuje XX amžiaus pradžioje, paskui mirštantį nuo ispaniškojo gripo 1918 metais. Galvoju apie jį, dabar jau mirusį, ir jo žodžiai prislegia daug labiau, negu slėgtų panašus gyvo žmogaus kasdiene kalba duotas patarimas („Bent trumpam liaukis raudojęs dėl savo likimo, seni!“). Tikrai keisti padarai tie žmonės.

APKALBĖTI. Bjaurus įprotis, kartais, tą akimirką, smagus arba malonus, – su keliais bičiuliais aptarti pokalbyje nedalyvaujančių asmenų tikrus ar tariamus trūkumus. Apkalbėjimas nei duoda naudos mūsų laimei (ją, žiūrint į ilgalaikę perspektyvą, veikiau jau mažinam – pratinamės naršyti kito žmogaus šiukšliadėžėje), nei keičia aptariamus žmones (juk teoriškai tokios kalbos neturi pasiekti jų ausų). Įpraskim neapkalbėti: galim žiūrėti, galim vertinti. Paskui galim nuspręsti: pasakyti, kas negerai, pačiam žmogui arba pamiršti ir rūpintis savo gyvenimu, įdomesniais ir labiau džiuginančiais dalykais.

APKALBOS. Taigi ar verta blogai kalbėti apie kitus draugų būrelyje? Abejoju. Keista, bet daugeliui mūsų tai neatsispiriama pagunda, nebent būtume šventieji ar išminčiai. Kaip tai paaiškinti? Kaip gali būti taip smagu ir patrauklu apkalbėti kitą už akių, kad ir nešiurkščiai? Paprastai mieliau juodinam tuos, kurie mus erzina arba pralenkia (tai kitas erzinimo būdas). Tad čia slypi savotiška nesąmoninga bausmė tam ar tai, ką kritikuojam. Dar tai iškrova, palengvėjimas: tada dažniausiai išsakom viską,

ko nedrįsom pasakyti į akis. Vienas mano draugas, išminčius, nusprendė nebekritikuoti nedalyvaujančiųjų pokalbyje: vos tik kas nors pradėdavo ir norėdavo įtraukti ir jį, jis atsisakydavo: „Arba pasvarstykim, kaip tai pasakyti į akis, arba man tai neįdomu." Labai stengiuosi elgtis kaip jis. Ne visada sekasi...

APLODISMENTAI. Iš pradžių nuvainikuokime priverstinius televizijos studijų aplodismentus ir juoką, juk žinot, kaip tai vyksta: studijos „apšildytojas" dirba savo darbą – prieš žvaigždėms įeinant įaudrina žiūrovus. Tai dirbtina, vadinasi, neįdomu, nors turbūt bent kelioms minutėms sukuria iš tiesų gerą nuotaiką.

Noriu su jumis pakalbėti apie kitokius aplodismentus. Vieną vasarą su keliais kolegomis psichoterapeutais dalyvavau puikioje meditavimo stažuotėje Šveicarijos kalnuose. Išmokom daugybę naudingų ir įdomių dalykų. Ir, kaip visada, išgyvenom gausybę nuostabių akimirkų. Darbavomės lavindami būseną, vadinamą budria sąmone. Ji, be visa kita, skatina jausti išgyvenamą patirtį, užuot apie ją kalbėjus. Tad dažnai tylėdavom, kad kuo geriau ir kuo dažniau pasinertume į tą patirtį. Pavyzdžiui, klausydamiesi, kaip vienas kolega, talentingas pianistas, skambina kelis savo kūrinius, mes sėdėjom užsimerkę ant meditavimo suoliukų arba pagalvėlių, panirę į budrią sąmonę. Skambant kūriniams visiškai įsijausdavom į muziką ir visa, ką ji mums žadino. Po kiekvieno kūrinio, užuot ploję, likdavom sėdėti tylomis, panirę į tą patirtį, į muzikos atgarsius.

Man patinka, kai įpročiai ir automatinis elgesys sujaukiami. Nuskambėjus muzikos kūriniui likti tylomis ir stebėti, kas su mumis darosi, būtų visai logiška iš pagarbos muzikai ir jos atlikėjui. Įsivaizduokit, užuot automatiškai ploję kaip per televiziją arba debatų metu, žmonės, norėdami parodyti, kad yra, iš tiesų yra čia,

labai susikaupę tyli. O praėjus penkioms minutėms po paskutinio kūrinio nutraukia tylą norėdami padėkoti ir pagerbti!

ARKADIJA. Būdamas licėjaus ir koležo mokinys, mokiausi graikų kalbos ir labai ją mėgau. Patiko įsivaizduoti antikinę Graikiją ir stropiai nagrinėjau jos autorių raštus. Svajojau apie Arkadiją ir malonų gyvenimą joje, – tą kalnuotą Graikijos regioną ir jo kaimelius graikų ir romėnų poetai apdainavo kaip idealios laimės kraštą, kur aukso amžiuje harmonijoje su gamta gyveno piemenys. Tai primena garsus lotyniškas posakis *Et in Arcadia ego* – „Aš taip pat gyvenau Arkadijoje". Viename Poussino paveiksle pavaizduotas būrelis piemenų, atradusių kapą, kuriame išraižyti šie žodžiai: „Nors mūsų gyvenimas ir buvo gražus, koks kadaise Arkadijoje, jis baigėsi mirtimi." Bet kuris žemiškasis rojus laikinas. Keista: kadaise vien apie tai pagalvojus man stingdavo kraujas gyslose. O dabar ne – juo daugiau galvoju ir medituoju apie Arkadiją, juo rečiau kyla noras vengti minties apie mirtį, – veikiau kibti į gyvenimą.

AŠ. Nesu gabus laimei. Man visada šito gebėjimo stigo. Mažas neišmokau: mano tėvai taip pat nebuvo jai gabūs, jų vaikystė buvo sunki. Tad jie išsikėlė kitus prioritetus, vienas iš jų – užtikrinti šeimos materialinį saugumą, o laimė ateis vėliau, jei turės ateiti. Tad ir aš ilgai mąsčiau panašiai, manydamas, kad gabumas laimei yra įgimtas, tiesa, giliai širdyje galvojau, kad laimė – optinė apgaulė, vertinimo klaida, kad laimingieji yra naivūs arba neatsakingi. Arba kad ji tik atokvėpis tarp rūpesčių. Tačiau galų gale supratau, kad laimės galima išmokti, tad elgiausi kaip kadaise mokykloje: buvau stropus mokinys, daug dirbau ir gerokai patobulėjau. Man tikriausiai pasisekė ir su pažintimis – sutikau

kelis gerus mokytojus, buvau pasirengęs išklausyti juos ir stebėti jų elgesį. Tad mano santykio su laime istorija – banali ir paprasta – daro mane panašų į daugumą žmonių ir mano pacientų. Suprantu, kaip jie nori būti laimingi, kaip sunku tokiems tapti, kaip baisu niekada tokiems nebebūti, kai tai įvyksta, – man lygiai taip pat!

AŠAROS IR AŠARŲ PRISIMINIMAS. 1654 metų lapkričio 23 dieną, pirmadienį, nuo „maždaug dešimtos su puse vakaro iki maždaug pusės valandos po pusiaunakčio" Pascalis patyrė paslaptingą ekstazę, kuri bus pavadinta jo „gaisro naktimi". Apie tai parašė kelias eilutes popieriuje ir tą lapą laikė įsiūtą po švarko pamušalu iki pat mirties. Ten tekstas ir buvo rastas, nuo to laiko jis vadinamas „Blaise'o Pascalio memorialu". Jis aprašo ūmų ir raminantį jausmą: „Tikrumas. Tikrumas. Jausmas. Džiaugsmas. Ramybė." Paskui, kiek toliau – „Visiškas ir švelnus atsižadėjimas." O tarp šių dviejų dalykų: „Džiaugsmas, džiaugsmas, džiaugsmas, džiaugsmo ašaros." Viena paslaptingiausių jo kūrybos vietų – paskutinėse eilutėse žodžiai: „Amžinas džiaugsmas vieną dieną žemėje." Pascalis nei apie tą akimirką, nei apie šį rankraštį, kurio nebetęsė, niekam nepasakojo.

Man ilgai buvo sunku suprasti, kaip galima verkti iš džiaugsmo. Tai yra sunku suprasti *intuityviai*. Protu tai daugmaž pavyksta: galima verkti iš džiaugsmo, kai jautei didelę baimę ir buvai labai nelaimingas, pavyzdžiui, sutikus mylimą žmogų, kurį laikei dingusiu. Tačiau intuityviai...

Kol prieš keletą metų tai nutiko ir man per gimimo dieną klausantis dukters skaitomo tėvams skirto Maurice'o Carême'o eilėraščio. Dukros labai nustebo: „Tėti, tu verki?" Man regis, jos tai matė pirmą kartą. Na taip – turėjau prisipažinti, kad buvau

iki ašarų sujaudintas. Kadaise būčiau iš paskutiniųjų stengęsis nepravirkti. O tąkart stengiausi saikingai – tik kad nepradėčiau raudoti. Tačiau nemėginau ašarų slėpti. Dalį energijos pasilikau norėdamas tiesiog priimti ir pasimėgauti, kad dėl išgyvenamos grynos laimės akimirkos galiu verkti. Paskui, apie tai galvodamas, klausiau savęs, ar tik ne toks yra tikrasis laimės skonis? – jis slypi mūsų džiaugsmo ašarose, kai laimė užlieja ir leidžiamės jos užliejami, paleidžiam iš rankų vadžias. Jeigu taip, yra dėl ko verkti: tos nuostabios akimirkos ilgai netruks, išnyks. Tačiau nėra dėl ko liautis būti laimingam – jos čia, mes jas patiriam. Ašaros – gryniausia ir sąmoningiausia didelės laimės išraiška?

AŠARŲ RINKĖJAS. Esu geras ašaras spaudžiančių, liūdnų pasakojimų klausytojas. Žinoma, kaip ir dauguma žmonių – ar bent dauguma vyrų, – negaliu pakęsti kitų akyse ašaroti. Pavyzdžiui, kine, kai ašaros ima kauptis, prisiverčiu išeiti iš salės, atsipalaiduoti nuo tos emocijos, vartau akis į visas puses, kad ašaros nesikauptų, ir pan. Tačiau ne tik kine, panašiai nutinka ir skaitant. Prieš kelerius metus skaičiau štai tokį pasakojimą.

Maža mergaitė, neatsiklaususi tėvų, paėmė labai gražaus dovanų popieriaus prieš Kalėdas ir pati pakavo dovanas. Tėvai ją išbarė, nes ji pridarė žalos. Mergaitė išklausė nieko nesakydama. Kitą dieną tėvai rado dėžutę, negrabiai suvyniotą į garsųjį, brangųjį dovanų popierių. Sutrikę ir sujaudinti, apgailestaudami dėl savo reakcijos, jie atidarė dėžutę – ši buvo tuščia. Tėvas suirzo: „Nieko sau dovana!“ Tada mergaitė apsipylė ašarom ir pasakė: „Ji ne tuščia, o pilna bučinių jums!“

Tada jau praskystu. Iš tiesų tas girdėtas pasakojimas dar labiau pamokantis – išklosiu jums visą: tėtis apkabino mergaitę, prašydamas atleisti už reakciją. Po kurio laiko mergaitė žuvo auto-

mobilio avarijoje. Tėvas ilgai saugojo dėžutę šalia lovos. Kaskart, kai jį apnikdavo liūdesys, paimdavo dėžutę, išsiimdavo iš jos įsivaizduojamą bučinį ir prisimindavo, kiek meilės vaikas buvo į ją sudėjęs.

To jau per daug – ir dėl ašarų, ir dėl gero skonio. Vis dėlto tokie pasakojimai man – nežinau, kaip jums, – tikrai viską sudėlioja į vietas galvoje ir kuriam laikui padaro mane ramesnį ir pakantesnį nedideliems vaikų sukeliamiems susierzinimams.

ATARAKSIJA. Laimė – tai nerimo ir kančios nebuvimas? To ne visada pakanka: jei nesi nelaimingas, dar nereiškia, kad esi laimingas. Tai ne visada būtina: kartais galim būti laimingi ir nepaisydami gyvenimo sunkumų arba ligos.[9] Tačiau dažniausiai turim numalšinti skausmus, kad galėtume atsiverti laimei. Tai pirmas etapas, apie jį rašė Jules'is Renard'as: „Mes nebūnam laimingi, mūsų laimė – tai nelaimės tylėjimas."[10] Antikos filosofų manymu, ataraksija, arba aistrų nurimimas, – geras dalykas. Nėra nei abejingumo, nei pasyvumo – tai ne apatija. Tačiau kad ją pasiektum, laukia vidinio išsilaisvinimo darbas: atsikratyti priklausomybės nuo beprasmių įpročių ir nuodingų pomėgių. Tam tikra prasme ataraksija – derlinga dirva, kurioje gali suvešėti laimės gėlės.

ATEITIS. Nebežinau, kas pasakė (dažnai minimas Clemenceau, tiesa, tai graži politiko kalba): „Ateitis yra ne tai, kas mums nutiks, o tai, ką darysim." Klasikinis pozityviosios psichologijos pratimas („Kiek įmanoma geriausia mano ateitis") padeda mums darbuotis ta linkme.[11] Keturias dienas iš eilės dvidešimt minučių smulkiai aprašinėsite savo gyvenimą po kelerių metų, kokio jo norėtumėte: kaip įsivaizduojate šeiminį, profesinį gyvenimą, san-

tykius su draugais, keliones, laisvalaikį ir pan. Nėra kitos taisyklės, kaip tik iš tiesų į tai pasinerti: rašyti, o ne svaičioti, rašyti ne dvi, o dvidešimt minučių, tiksliai ir su smulkmenomis, o ne bendrais, aptakiais sakiniais. Visi dėmenys svarbūs, kad tai veiktų, tai yra kad: 1) padėtų geriau jaustis; 2) paskatintų imtis sumanymų įgyvendinimo. Jums tai atrodo per paprasta, pernelyg lengva? Gerai, ir yra lengva, bet ne „pernelyg" – ar jau mėginote?

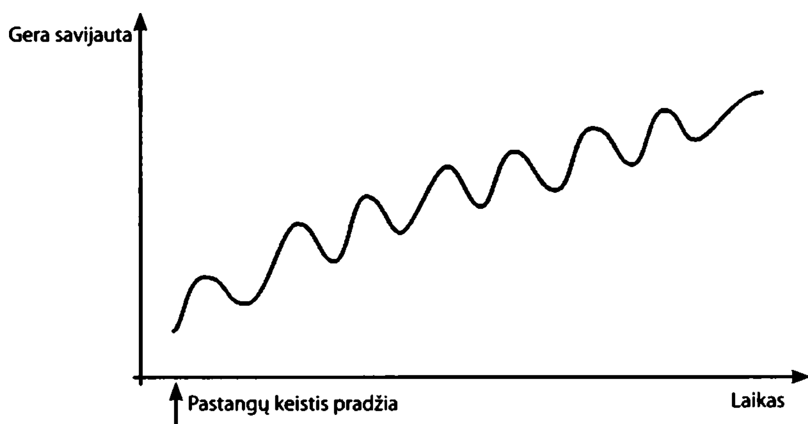
ATJAUTA. Tai buvimas jautriam ir dėmesingam kito kentėjimui, troškimas, kad tas kentėjimas apmalštų arba liautųsi. Jautrumas ir troškimas, žinoma, tik sukuria prielaidas nuolat susiduriant su skausmu ir negandomis imtis pagalbos ir palaikymo veiksmų.

Iš pradžių gali atrodyti, kad atjauta mus atitolina nuo laimės arba nutraukia ją, jei tuo metu ją išgyvename, nes tai skausmo apraiška: kenčiam matydami kitus kenčiančius. Tai tiesa. Tačiau ar yra manančiųjų, kad šiame gyvenime laimė gali tęstis nuolatos? Kas pasakė, kad ji turi padaryti mus aklus kito nelaimei? Suprantama, niekas. Priešingai, laimė susijusi su atjauta: ji padaro mus atviresnius aplinkai, vadinasi, pastabesnius tam, kas šalia negerai. Suteikia energijos eiti į pagalbą tiems, kam jos reikia. Galim žengti dar toliau: atjautos praktikavimas stiprina laimę, išmoko matyti pasaulį tokį, koks jis yra, o ne tokį, apie kokį svajojame. Moko, kad įmanoma artintis prie kančios ir išlikti laimingiems. Mūsų prigimtinę empatiją (žmonių įgimtą savybę jausti kitų emocijas) ji papuošia kultūrinėmis pozityviosios psichologijos vertybėmis (dalintis laime, panaudoti ją kaip variklį).

ATKRYČIAI. Svarbiausia: jei nesate gabus laimei, jei dedat pastangų, kad padarytumėte pažangą, jūs atkrisit.

Nieko ypatinga – visi išgyvena šį etapą, psichoterapeutai gerai žino, kad psichologinių pokyčių procesai juda ne tiese, o aukštyn kylančia sinusoide. Kaskart, kai sinusoidė krypsta žemyn, klausiam savęs, kas čia darosi: ar tai ženklas, kad visos mūsų pastangos buvo beprasmės ir esam pasmerkti nuolat grįžti į pradinį tašką kaip akmenį ridenantis Sizifas? Ar tai tik ženklas, kad pokyčiai išjudina mūsų automatines emocines reakcijas ir jos nuolatos iškyla į paviršių, kai padaugėja sunkumų arba užeina nuovargio gūsiai?

Prisiminkim bet kurio pokyčio etapus: iš pradžių – mintys (sakom sau, ką turėtume daryti), paskui elgesys (stengiamės tai daryti), paskui emocijos (tampa nebe tokios ūmios). Paskutinis etapas, pats vėliausias, ilgiausias ir nėra baigtinis. Būna, kad visą gyvenimą ir toliau užplūsta baimės, nevilties, noro nusižudyti gūsiai arba smurto impulsai. Mokomės nugalėti ne jų atsiradimą, o įtaką. Cioranas rašė: „Nugalėjau apetitą savižudybei, bet ne jos idėją."



Psichologinė pažanga beveik visada primena pjūklo dantis – kyla aukštyn ir slysta žemyn...

Nėra ko puoselėti išdidumą ar turėti perdėtų lūkesčių dėl galios valdyti skausmingas emocijas – jos visada sugrįš ir kyštelės bent nosies galiuką. Tačiau jei joms sugrįžus nenusileisime, galų gale jos būtinai ims mažiau slėgti...

ATLAIDUMAS. Nusiteikimas dosniai atleisti. Kartais atlaidumas neatsargu, kai priešais – ketinantys kitą išnaudoti asmenys, bet jeigu ne, toks elgesys protingas, įliejantis į visų širdis švelnumo.

ATLAIDUMAS DAMAI. Neseniai su atlaidumu susijęs įvykis man nutiko traukinyje. Sėdžiu priešais maždaug septyniasdešimties metų „jaunatviškai" apsirengusią damą; šiek tiek ją suerzinau paprašęs patraukti prie kojų padėtą krepšį, kad galėčiau įsprausti savo (kojas). Paklausė, bet piktai. Ir štai ji išsiima nuostabaus modelio išmanųjį telefoną, užsideda ausines ir mėgina klausytis muzikos. Atrodo, jos ausyse ji turėtų skambėti per garsiai, nes ir aš girdžiu iš jos ausinių sklindančius garsus – energingą popmuziką. Ji ima krapštytis, norėdama sureguliuoti garsą, staiga – klaidingas spustelėjimas ir neklusnaus aparato garsas pereina į garsiakalbio režimą didžiausiu garsu: dabar jau visas vagonas turi progą klausytis muzikos! Kadangi jai vis nesiseka pritildyti, pamažu, suraukę antakius, ima gręžiotis kiti keleiviai. Man jos pagailo (vis dėlto buvo ir nepatogu), tad siūlausi padėti: plačiai šypsodamasis ir nieko nesakydamas ištiesiu jai ranką, kad duotų man aparatą. Nieko neišmanau apie tuos elektroninius daikčiukus, bet manau, kad man seksis geriau negu jai. Truputį sutrikusi aiškina tik vakar jį nusipirkusi ir dar gerai nemokanti naudotis. Stebuklas ir garbė – išsyk randu garso reguliavimo mygtuką! Vis dar nieko nesakydamas šypsodamasis grąžinu jai telefoną. Geras

manevras: ji buvo tokia dėkinga (arba sužavėta – juokauju), kad per visą kelionę paliko erdvės mano kojoms.

ATLAIDUMAS MAN. Prašau to savo skaitytojų: rengdamasis siųsti šį rankraštį leidyklai, pastebiu, koks jis dar netobulas. Per tiek laiko, kiek rašau, įsitikinau, kad autorius atiduoda knygą ne tada, kai mano ją baigęs, kai ji be spragų ir nugludinta, o veikiau tada, kai darbo terminai jau praėję arba jis taip persisotinęs tema, kad daugiau nieko įdomaus pridurti negali. Gerai žinau, bet kaskart man ir vėl taip atsitinka: kai turiu atiduoti darbą, jo trūkumai ima rėžti akis. Ne išimtis ir ši knyga. Dėkoju, skaitytojos ir skaitytojai, kad maloniai man atleidžiate; norėjau parašyti taip, kaip dėstau ir gydau, – aiškindamas, įsijautęs, spontaniškai. Tačiau rašydamas tikriausiai pakartojau savo kaip pedagogo trūkumus: pasikartojimą, perpasakojimą ir manijas. Mano manymu, jei ištrinčiau tai, atimčiau iš savo kalbėjimo jėgos ir gyvumo. Taigi viską palikau. Tikiuosi, kad būdami atlaidūs įžvelgsite čia mano norą įtikinti, o ne aplaidumą.

ATLEIDIMAS. Prarandam daug laimingų akimirkų todėl, kad nemokam atleisti. Čia nė nekalbu apie situacijas, kai atleisti sunku, pavyzdžiui, jei kas nors mus žiauriai užpuolė arba sukėlė artimam žmogui didelį skausmą. Būna paprasčiausių kasdieniškų atvejų, kai geriau atleisti: už storžieviškus žodžius, aplaidumą, klaidas ir pan. Ne ištrinti tai, kas padaryta, ir pamiršti, o nuspręsti atleisti todėl, kad nenorim būti apmaudo nelaisvėje, nenorim, kad truktų skausmas, nenorim patys versti save kentėti. Įsikibti į įžeidimą yra tas pats, kas įsikibti į kančią. Galima kuo puikiausiai nuspręsti atleisti su tuo žmogum nesusitaikant, tiesiog tarti sau: „Tiek to, nenoriu nei keršyti, nei bausti.“ Visos

didžiosios filosofinės ir religinės tradicijos vertino atleidimą, bet budizmas pateikia galbūt labiausiai pritrenkiančių ir pamokomų vaizdinių, pavyzdžiui, šie Budos žodžiai: „Įsikibti į neapykantą ir apmaudą – tas pats, kas čiupti rusenančias žarijas norint ką nors apdeginti, – nudegam mes patys." Svarbu suvokti atleidimą ne kaip atsisakymą (bausti ar keršyti), o kaip išsilaisvinimą ir palengvėjimą (atsikračius apmaudo). Todėl atleidimas socialiai ir asmeniškai vertingas tik tada, kai yra laisvai pasirinktas ir suteikiamas sąmoningai, kaip numato pozityviosios psichologijos ribos.

ATRASTI. Būna laimė, susijusi su nuostaba ir nežinia. Yra ir švelnesnė laimė vėl atrasti tai, ką jau pažįstam ir kas jaudina, kartais – kas sukrečia: nuolat grįžti į mėgstamą vietą, reguliariai susitikti su toli gyvenančiais draugais. Mums reikia ne vien naujumo, kartais, kad pajustume džiaugsmą, pakanka įsitikinti, kad paprasti atskaitos taškai tebėra ten pat.

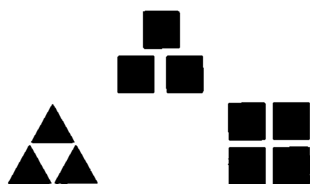
ATSISAKYTI. Atsisakyti yra būtinas laimei veiksmas. Tai yra atsisakyti to, kas menama, o ne to, kas tikra. Atsisakyti troškimo gyvenant patirti visą įmanomą laimę ir visais įmanomais laimės pavidalais, priimti, kad nieku gyvu nespėsim išpildyti visų savo norų: kelionių, pramogų, susitikimų. Tačiau svarbu – nelaimių ir įvairių užsiėmimų dingstimi – neatsisakyti mėgautis kiekviena pralekiančios laimės akimirka.

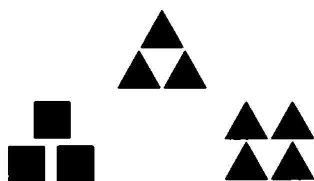
ATSITRAUKIMAS. „Kai žmogus sako: aš laimingas, jis tiesiog nori pasakyti: turiu nemalonumų, bet jie manęs nepasiekia." (Jules'is Renard'as, „Dienoraštis", 1902 sausio 20). Neturėti nemalonumų? Tai neįmanoma. Neleisti, kad jie mus pasiektų? Ne visada lengva, bet dažnai įmanoma.

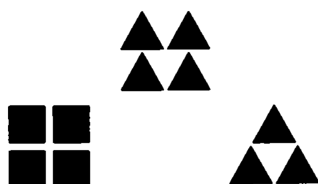
ATSPARUMAS. Svarbu ne vien ištverti išmėginimus, bet ir vėl pradėti viską iš naujo, kad vėliau būtum laimingas: iš pradžių dirbti, kad vėl suteiktum sau tokią teisę, paskui – kad pajustum laimės skonį.

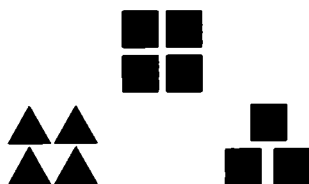
ATVIRAS PROTAS. Laimė atveria mūsų sąmonę, kančia ją užveržia.

Daug mokslo darbų[12] elegantiškai tai įrodė. Pavyzdžiui, savanoriams sukėlus įvairių teigiamų ir neigiamų emocijų, buvo prašoma, kad jie atliktų trumpą testą: parodomos trys figūros, sudarytos iš trikampių arba keturkampių, tiriamieji turi laikyti atskaitos figūra viršutinę ir pasakyti, kuri iš dviejų apatinių figūrų (kairėje ar dešinėje) labiausiai į ją panaši. Štai čia apačioje jums pateikta viena iš testo dalių – prieš skaitydami toliau, atlikit šią užduotį!


1a


1b


1c


1d

Kaip emocijos veikia mūsų pasaulėvaizdį[13]

Abu atsakymų variantai yra pagrįsti: vertindami geometrinių figūrų panašumą, galime remtis jų išdėstymo forma (trikampiu arba kvadratu) arba sudedamosiomis dalimis (ir šiuo atveju tai trikampėliai arba kvadratėliai).

Rezultatai rodo, kad savanoriai, kuriems buvo sužadintos teigiamos emocijos, dažniau rinkosi tą apatinę figūrą, kurios *visuma* panaši į atskaitos figūrą: 1a pavyzdyje tai kairė apatinė figūra.

O tie, kuriems buvo sužadintos neigiamos emocijos, dažniau rinkosi ne tą figūrą, kurios visuma panaši į atskaitos figūrą, o tą, kurią sudaro tie patys smulkūs dėmenys: taigi, tame pačiame 1a pavyzdyje apatinė dešinė figūra jiems atrodys artimesnė viršutinei, nes taip pat yra sudaryta iš kvadratėlių.

Kodėl yra tokių skirtumų?

Dėl ypatingo teigiamų ir neigiamų emocijų poveikio: teigiamos emocijos atveria protą išteklių paieškoms, o tam reikia, kad jis nebūtų susitelkęs į problemas, atsipalaiduotų; taigi, teigiamos emocijos padeda mums nenukrypti į smulkmenas ir atsitraukus pažvelgti į dalykų visumą. Neigiamų emocijų poveikis priešingas – jos aktyvuojamos, kai susiduriama su sunkumais, ir skatina dėmesingai, iki smulkmenų juos nagrinėti (šis mechanizmas taip pat gali padėti rasti išeičių, bet kartu verčia gromuliuoti neigiamas mintis!).

Visi šie darbai taip pat parodė, kad teigiamų emocijų sužadintas proto atvirumas dėl atotrūkio padaro mus kūrybiškesnius ir imlesnius naujoms idėjoms, originaliems arba neįprastiems problemų sprendimo būdams, išplečia mūsų reakcijų į problemas repertuarą.[14]

Iš aptartų dalykų galime daryti išvadą, kad ir pozityvus, ir negatyvus emocinis repertuaras mums būtinas: kad išgyven-

tume, būtinai turim skirti dėmesio detalėms, o kad spręstume problemas – atsitraukti nuo jų, kad rastume naujų išeičių. Vadovaujantis šiuo požiūriu, turbūt svarbiausia yra elgtis lanksčiai, pereiti iš vieno emocinio registro į kitą – nelygu, kokie aplinkos poreikiai, – o ne paklusti stereotipiniam automatizmui: tai ne maniakiškas atsargumas ir ne paviršutiniškas nerūpestingumas, o adaptuotas ir lankstus realizmas!

AUSYS. Ar žinot posakį, vartojamą sakant (ar girdint) ką nors bloga apie kitą: „Tikriausiai jam dabar ausys kaista." Tačiau, jei mums kaista ausys, kai apie mus kalba blogai, kas būna, kai kalba gerai? Ausys tirpsta? Staiga prisimenam mėgstamą dainą ir imam ją niūniuoti? Ar tokiomis akimirkomis tiesiog pasijuntam be priežasties laimingi?

Man visai patinka pastaroji mintis – kai jaučiamės laimingi be priežasties, nei iš šio, nei iš to iš dangaus nukritusia laime, vadinasi, kažkas apie mus kalba gerai. Tai dar vienas būdas lavinti dėkingumą, nepamiršti savo laimės akimirkų susieti su kitais žmonėmis...

AWE (angl. *pagarbi baimė*). Šventosios Odilės kalnas, vienuolynas Elzase, vėlyva žiemos popietė. Ką tik skaičiau paskaitą „Meditacija ir neuromokslas" Strasbūro universiteto, laikomo pirmaujančiu šioje srityje Prancūzijoje, medicinos diplomantams. Labai retas studijų atvejis – paskaitos skaitomos apsigyvenus mokymo vietoje: studentai visą savaitę praleido Šventosios Odilės kalno vienuolyne, o tarp paskaitų vykdavo meditacijos pratybos. Savaitei pasibaigus, jie visi išvažiavo, liko tik organizatoriai ir dėstytojai.

Kaip tik turiu laiko vienas pasivaikščioti vienuolyną juosian-

čiu keliuku, tarp eglių. Pastatai stypso kažkur aukštai ant miškų apsupto kalno. Tą dieną – kaip dažnai žiemą – viskas apsnigta. Dangus apsiniaukęs, temdomas didelių debesų ir vakaro prieblandos. Žingsniuoju lėtai, pasigėrėdamas klausau nuostabaus nuo kiekvieno žingsnio gurgždančio sniego. Kartais per miško proskyną prieš akis atsiveria horizontas: kiti kalnai, apaugę apsnigtomis eglėmis. Retsykiais pakeliu galvą ir pamatau tamsų, šimtmečių senumo vienuolyno masyvą. Keistas jausmas. Apskritai malonus, bet tai ne laimė. Per pilkas dangus, šaltis per smarkiai gelia. Tiesiog esu nustebęs ir patenkintas, kad ten stoviu, kiek nusigandęs ir priblokštas atšiauraus gamtos ir pastatų grožio, jų ilgos istorijos.

Prancūzų kalboje nėra žodžio šiai vidinei būsenai įvardyti. Angliškai yra žodis *awe*, apibūdinantis susižavėjimo kupiną pagarbą, sumišusią su trupučiu baimės ir būgštavimo. Savotiškas transcendencijos pojūtis: tai, ką matom ir išgyvenam, pranoksta įprastą suvokimą, žodžiai, protas nepajėgūs viso to išmatuoti, aprėpti to dalyko sudėtingumo ir reikšmės.

Žavimės, jaučiamės pranokti kažko daug už mus didesnio, šiek tiek gąsdinančio. Tačiau džiaugiamės, kad tai matom, stebim, tuo mėgaujamės. Jaučiamės visai maži. Šis jausmas ypatingas: juk tai džiaugsmas arba laimė, sutelkti ne į mus, o į tai, ką matom, nuspėjam ar įsivaizduojam, kas pribloškia, kuo tylomis, užgniaužę kvėpavimą ir žadą, žavimės.

Paskui pamažėle atkeliauja vaiduokliai.

Prisimenu, šiuose tamsiuose miškuose 1992 metais įvyko garsi lėktuvo katastrofa: išsyk 87 aukos šituose juoduose apledėjusiuose kalnuose. Atrodo, girdžiu čia likusias mirusiųjų sielas sklendžiant pro aukštų eglių šakas ir stebint mane bejausmėmis akimis.

Vis dar esu apimtas *awe*, bet dabar jaučiu užuojautą visiems suluošintiems, staiga, vieną 1992 metų vasario vakarą, nutrauktiems gyvenimams, beveik tokiu metu kaip dabar, kai einu, o mano kvėpavimas tyloje vis garsėja. Širdis daužosi, net ausyse aidi. Ar einu per greitai?

Tada sustoju. Neskubėdamas kvėpuoju, uodžiu vėsų orą – apima neįtikimas ir nepakartojamas snieguoto oro pojūtis. Atrodo, girdžiu kalno kvėpavimą, jis taip pat alsuoja, slegiamas sunkaus sniego apkloto. Apgyvendinta tyla.

Sąmoningai jausdamas savo kūną, leidžiu vaizdiniams mintyse skrajoti kur papuola: po vienuolyną, virš šventosios Odilės kapo kriptos prieblandoje, apie universiteto diplomą, studentų veidus ir pokalbius su jais, dūžtantį lėktuvą ir gęstančias gyvybes.

Kaip ir kiekvieną kartą, mane sujaudina vidinės būsenos paslaptis: kaip galima vienu metu jausti ir ramumą, ir skausmą? Būti laimingam, kad esi gyvas, ir liūdėti dėl gyvenimo įvykių? Jaustis prislėgtam didesnio už tave dalyko ir trokšti pamatyti, kas bus, bet kartu suvokti, kad tavo gyvenimas svarbus.

Po kelių akimirkų aš vėl imsiu žingsniuoti, grįšiu pas draugus ten, aukštai, vienuolyne, mes plepėsim, išeisim ir sėsim į automobilius, traukinius ar lėktuvus. Nė viena iš pasivaikščiojimo metu iškilusių mįslių taip ir nebus įminta, bet būsiu pajutęs, kaip mane persmelkia alsuojantis gyvenimas, akimirką tai labai stipriai suspaus širdį, o paskui palengvės.

Įspūdis, kad buvau paukštis, valandėlę sugautas nematomo milžino ir laikomas jo delne, o paskui paleistas ir grąžintas į dangų. Nieko nesupratau, gerai nemačiau. Yra kažkas begaliniai didelio ir stipresnio, kartais tai mus pagauna, o paskui paleidžia (paprastai).

Tai gražu ir gąsdina.
Tai įkvepia norą toliau gyventi, mylėti ir švelniai šypsotis.
Awe...

AZIJA. Kartais susidaro įspūdis, kad dabar Azija išminties srityje – kaip kadaise laimės srityje Arkadija: mitinė vieta, kurioje, įsivaizduojam, žmonės kupini didesnių dorybių negu mes. Tai netikslu, bet labai malonu.

B – budrios sąmonės meditacija

Dzeno kelias: darbuokis, kad padarytum save lengvesnį.
Nesistenk visko išspręsti, palik mazgus pačius atsimazgyti.
Kiekvieną savo gyvenimo dieną atsisėsk, kontempliuok, medituok. Būk.

BACHAS ir MOZARTAS. Bachas ir Mozartas daro mus laimingus, bet kiekvienas savaip. Bacho muzika taisyklingumu ir matematiniu išradingumu skatina nusiraminimą ir dėkingumą, žadina ramų veržimąsi link dieviškumo, įkvepia norą melstis, žiūrėti į dangų ir tikėti Dievą. Mozarto muzika džiugesiu ir elegantiškumu budina džiaugsmą, troškimą leistis į pasaulį, šypsotis ir gyventi, klajoti po pasaulį ir matyti, koks jis gražus.

BAIGTINUMAS. Kai buvau medicinos studentas, vienas geriausių mano draugų Christianas žinovo tonu mielai pasakodavo, – ypač kai klausytojai būdavo ne medikai, – kad žmonių gebėjimas jausti lytinių santykių malonumą yra ribotas. Sakydavo apytikriai tokius dalykus: „Tyrimai parodė, kad maždaug po 1 250 lytinių aktų gebėjimas pajusti malonumą išnyksta. Gamta suprogramavo mus dauginti, o vėliau, tai pamiršus, skirti energiją kitiems dalykams!“ Aišku, visiška kvailystė, bet žaidimo esmė – stebėti sunerimusius bičiulių veidus, dauguma jų akivaizdžiai pradėdavo mintyse skaičiuoti: „Suskaičiuokim: per savaitę myliuosi maždaug tiek kartų, tai kiek man dar liko?“

Dažniausiai gudrybė veikdavo, nes sužadindavo esminį žmogaus nerimą – dėl baigtinumo. Kai imam skaičiuoti, kiek metų mums liko gyventi būnant geros sveikatos, kiek vasarų dar įstengsim pūškuoti į kalnus ir miegoti nepatogiose pašiūrėse, mūsų veidai turbūt darosi panašūs į tų draugų, kurie skaičiavo, kiek orgazmų jiems dar liko patirti. Tai vadinama gyvenimo vidurio krize: akimirka, kai suvokiam, kad praeityje daugiau metų negu prieš akis (bent jau sąmoningų). Vienus ištinka depresijos priepuolis, kitus – regresijos (jie šimtais būdų mėgina atsijauninti: dažosi plaukus, keičia sutuoktinį, leidžia pinigus odos tempimo operacijoms arba sportiniam automobiliui). Tačiau daugumai ši krizė (*krisis* mano sename žodyne iš graikų kalbos verčiamas tokia tvarka: vertinimas, sprendimas, pasirinkimas, ginčas, krizė, baigtis) virsta gelbstinčiu sąmonėjimu, kuris susijęs su baigtinumo pojūčiu: „Nebegaliu atidėlioti laimės rytdienai, turiu išgyventi ją šiandien." Tai jau nebe: būsiu laimingas, kai gausiu tas pareigas, kai išmokėsiu paskolą, kai išeisiu į pensiją ir pan., bet: galiu pradėti jaustis laimingas *dabar*. Tuomet baigtinumo pojūčio keliamas nejaukumas pastūmėja išmintingai ir aktyviai mąstyti apie savo laimę, egzistencinius prioritetus ir gyvenimo eigą.

BAIMĖ. Kiekviena baimė atima iš mūsų truputį laimės. Užgožia horizontą. Baimė, kad nepasiseks, kad pražiopsosim, nebūsim mylimi, susirgsim, kentėsim, mirsim. Stoikai ir biheivioristai sako, kad vienintelis būdas atsikratyti baimių – nebūtinai jų (dauguma neišraunamos iš mūsų smegenų), bet jų poveikio – susidurti su jomis: liautis nuo jų bėgti ar joms paklusti ir atsigręžus pažiūrėti tiesiai į jas. Pažiūrėti, kas bus, – paprastai nebūna nieko. Ar bent jau nieko išoriškai. Nes viduje skauda ir smarkiai

beldžiasi... Bėgam nuo baimių kaip žirgas nuo savo šešėlio – niekada negalėsim nuo jų atsiplėšti. Tačiau, liovęsi nuo jų bėgti, liaujamės jas maitinę.

BANALYBĖS. Dažnai laimės patarimai yra banalūs. Retai sužinosim sukrečiančių naujienų skaitydami traktatą apie laimę. Apskritai visi daugmaž žinom, kas daro mus laimingus; bėda, kad to nepaisom. Šiuo požiūriu esam verti griežto Schopenhauerio vertinimo: „Tiesa ta, kad visų laikų išminčiai sakė tą patį, o kvailiai, tai yra dauguma žmonių, visais laikais darė tą patį, tai yra elgėsi priešingai, ir taip bus visada."[1] Kitas filosofas, nebepamenu kuris, štai ką sakė apie „didžiąsias banalybes": visi visų išminties ir dvasingumo tradicijų skelbti patarimai iš tiesų panašūs į banalybes, jei vertinsime vien intelektualumo požiūriu. Tačiau svarbiausia – ne žinoti, o veikti: klausti savęs ne „ar aš tai žinau", bet „ar aš tai darau?"

BATSIUVYS. Žinom posakį „Batsiuvys be batų". Manęs, kaip pozityviosios psichologijos specialisto, dažnai klausia, ar aš laimingas, ar aš batsiuvys su gerais batais. Atsakau, kad esu batsiuvys jautriom pėdom, kuris rūpinasi savo batais! Aš nesu gabus laimei. Turiu polinkių į nerimą ir depresiją, kaip daugelis žmonių. Tikrai neatsitiktinai ėmiau domėtis psichinėmis kančiomis ir jų profilaktika. Pirmas išmėginu visus būdus, kuriuos rekomenduoju pacientams. Panaši anglų patarlė skamba taip: *The cobbler's children go barefoot* – „Batsiuvio vaikai basi laksto". Regis, man tai netinka: žinodamas, kad šioje srityje nesu labai gabus, itin pasistengęs susiradau gabią draugę, įtikinau už manęs tekėti ir įskiepyti mūsų vaikams laimės ir jos siekimo pomėgį!

BEJĖGIŠKUMAS IR BUVIMAS ŠALIA. Kartą iš sunkiai sergančio žmogaus artimojo lūpų išgirdau tokius jaudinančius žodžius: „Negaliu nieko daugiau, tik būti šalia. Aš bejėgis, bet būnu šalia.“ Nuostabu: bejėgiai, bet būnam šalia. Likti tam, kad padėtum vien buvimu, nors nieko konkretaus pasiūlyti negali. Ir viską padaryti, kad buvimas šalia būtų tokio paties mastelio kaip bejėgiškumas. Toks pat intensyvus.

BE LAIMĖS... Be laimės mūsų gyvenimas, žinoma, įmanomas. Tačiau atgrasus ir negražus. Be jos mums telieka liūdesys ir cinizmas – tai, ką jaučiam pasaulio akivaizdoje būdami pavargę arba nepakankamai laimingi.

BESIŠYPSANTI DUONOS PARDAVĖJA. Perku duoną toli nuo mūsų kvartalo esančioje duonos parduotuvėje. 19.25, duoninę tuoj uždarys. Likę nebedaug pasirinkimo. Prieš mane stovinti jauna moteris klausia, ar galima pirkti tik pusę likusios bagetės. Patikslina: „Man tik sumuštiniui.“ Pardavėja nesutinka. Nors po penkių minučių uždarys parduotuvę ir bagetė galbūt liks neparduota. Mane pribloškė, kad ji atsakė labai maloniai šypsodamasi – nei dirbtinai, nei provokuodama, nei sutrikusi. Su nuoširdžia šypsena, kurioje buvo viskas: kad ji puikiai supranta, bet jos atsakymas „ne“. Jokių pasiteisinimų, blogos nuotaikos – tiesiog ramus ir besišypsantis „ne“. Atvirai kalbant, man regis, ja dėtas būčiau pardavęs tą pusę bagetės. Tačiau įdomiausia ne tai. Įdomiausia, kad jos šypsena fantastiškai paveikė. Pirkėja – nors neatrodo patenkinta – regis, šiek tiek sugluminta atsisakymo ir šypsenos. Paskui ir ji šypsodamasi sako: „Gerai, tada pirksiu visą.“ Ir ima plepėti su pardavėja, nebepamenu apie ką. Tada prisimenu kitą, savo kvartalo, duonos pardavėją – ji daž-

nai būna šiurkštoka ir retai šypsosi (bet jos duona labai skani!). Tokioje situacijoje ir ji atsakytų „ne“, bet būtų tokia suirzusi, kad „ne“ virstų agresija. O štai mano girdėtas „ne“, keliantis tą pačią materialinę dilemą (pirkti visą bagetę ar visai nepirkti), žmonių santykių požiūriu yra daug geresnis! Kas nors gali sakyti: taip, bet juk svarbiausia – duona. Dar nežinia, nes ryšys taip pat svarbu. Duona ir ryšys – du dalykai, kuriais žmogus gyvas. O sakant „ne“ ir šypsantis sušvelninamas atsakymas tam, kuris priima abu dalykus: atsisakymą ir šypseną.

BLOGA NUOTAIKA. Ji labiau susijusi su pykčiu negu su liūdesiu: tai nestiprus užsitęsęs pyktis, nukreiptas prieš pasaulį, žmones, gamtą, gyvenimą, kai kas nors nesiklosto, kaip norėtume. Vis dėlto gyvename toliau ir veikiame (užuot pasitraukę į nuošalę ir užsisklendę, kaip darome jausdami spliną), bet tarp kitų esame lyg tiksinti bomba. Gerai žinomi žodžiai: „Nejudinkit manęs. Aš sklidinas ašarų.“[2] Kai užeina bloga nuotaika, jie tikriausiai skambėtų šitaip: „Nejudinkit manęs. Aš sklidinas įtūžio.“

BLOGOS NUOTAIKOS BEŽDŽIONĖ. Kai buvau jaunesnis, mane sužavėjo vienas siurrealistinis knygos pavadinimas – „Esu kaip abejojanti paršavedė“; tai buvo pedagogo pasakojimas apie priežastis, dėl kurių jis išėjo iš nacionalinės švietimo sistemos.[3] Neseniai skaičiau straipsnį apie primatologiją[4] ir tąkart mane pakerėjo turinys: ten kalbama apie zoologijos sode kalinamos beždžionės vidines būsenas. Ją erzina lankytojai, tad kas rytą auštant ji atsikelia apsirūpinti ginklais (akmenimis, betono skeveldromis ir kitais svaidomais daiktais) ir juos savo buveinėje šen ir ten išslapsto. Kai vėliau, dieną, prisirenka per daug žmonių ar girdėti

per daug šūksnių, prašymų beždžioniškai vaipytis, ji susinervina ir apšaudo šūkaujančias žmonių pavidalo beždžiones kitapus grotų, kurios kvailai erzina, užuot mėgavusios savo laisve.

Šios šimpanzės atvejis primatologus domina dėl jos gebėjimo užbėgti už akių emocinėms būsenoms: jos pykčio priepuoliai – ne tik refleksai, bet ir apgalvoti veiksmai. Vadinasi, ji apgalvoja juos iš anksto, sukuria veiksmų planą, kaip išreikš pyktį. Beždžionės vidines būsenas ir tokį elgesį paskatina minčių apie praėjusį susierzinimą gromuliavimas ir laukimas būsimo susierzinimo. Todėl ir sudaro veiksmų planą. Mane šis pasakojimas sužavėjo tuo, kad pasijutau artimas beždžionei – pagalvojau: jei mane uždarytų į zoologijos sodą ir visą dieną šūkautų, ar elgtis kaip ji nebūtų tinkamas ir ganėtinai įdomus užsiėmimas? Ar apmėtyti akmenimis rėksnius lankytojus nebūtų priimtinas būdas paversti susierzinimą džiūgavimu? Be abejo, jei likčiau dzeniškai ramus, man atneštų daugiau žemės riešutų. Bet nebūtų taip smagu.

BUDRIOS SĄMONĖS MEDITACIJA IR LAIMĖ. Budrios sąmonės ir subjektyvios geros savijautos (tokiu kukliu pavadinimu mokslo darbuose vadinama laimė) sąsajos jau seniai aprašytos ir ištirtos.[5] Taigi, vos kelias savaites trunkančios meditavimo pratybos keičia elektrinę smegenų veiklą – elektroencefalografija rodo, kad teigiamų emocijų daugėja.[6] Nauji darbai toliau tiria šį ryšį: pavyzdžiui, dvylika dienų trukusio ir dviem etapais su trijų mėnesių pertrauka vykusio meditacinio atsiskyrimo tyrimo dalyvių subjektyvios geros savijautos rezultatai, palyginti su stebėtojų grupės, labai pagerėjo.[7] Sąsajų tarp budrios sąmonės ir pozityviosios psichologijos mechanizmų yra daug, ir jos gana logiškos:

- Budri sąmonė kreipia psichiką į malonius kasdienius įvykius, kurie dažnai lieka nepastebimi, nes mūsų dėmesys būna sutelktas į rūpesčius arba tiesiog į tikslus. Budriau gyvendami pamatysime atsiskleidžiant daugiau iki tol nepažintų geros savijautos šaltinių: skirti laiko stabtelėti ir pakvėpuoti, pažiūrėti į dangų, paklausyti paukščio, pasigardžiuoti maistu.
- Budrios sąmonės meditacija padeda praktikuojantiesiems nepasiduoti hedonistiniam pripratimui – sąmonės polinkiui nebesimėgauti geros savijautos šaltiniais, jeigu jie mūsų gyvenime yra nuolatos. Budri sąmonė, skatinanti į visus kasdienybės dalykus ir smulkmenas žvelgti tyru ir nauju žvilgsniu, padeda skonėtis daugybe neišsiskiriančių akimirkų.
- Budri sąmonė įrodė gebanti riboti neigiamų emocijų plitimą, ji stabdo neigiamų minčių gromuliavimą, – tai vienas pagrindinių paveikių pagalbos mechanizmų, skirtų depresijos atkryčio profilaktikai.[8] Žinom, kad pacientas, gromuliuojantis neigiamas mintis, apsisunkina dvigubu vargu: didina savo kančią ir uždaro sąmonę – ji nebepriima gerų gyvenimo akimirkų (žmogus, gromuliuojantis profesinius rūpesčius savaitgalį šeimoje).
- Budri sąmonė skatina automatinį emocijų sureguliavimą daugeliu mechanizmų[9], vienas iš jų tikriausiai stiprina gebėjimą anksti atpažinti emocinių būsenų pakitimus[10], vadinasi, padeda anksti ir tinkamai jomis pasirūpinti.
- Ji plečia dėmesio lauką. Budri sąmonė praktinių dirbtuvių dalyviams padėjo suvokti, kad ir kančioje, ir kasdienėje veikloje dėmesys natūraliai linksta siaurėti ir telktis į vieną dalyką, o nuolat stengiantis dėmesio lauką atverti

ir praplėsti, budri sąmonė netiesiogiai skatina teigiamų emocijų atsiradimą: žinom, kad jos susijusios su platesniu dėmesio lauku, imlumu bendram kontekstui, o ne smulkmenoms.[11]

- Budri sąmonė stabilizuoja dėmesį. Keli tyrimai parodė, kad dėmesio išsiskaidymas gali sudaryti sąlygas kilti neigiamoms emocinėms būsenoms.[12]
- Budri sąmonė taip pat keičia ir santykį su ego[13] – lavina gebėjimą atjausti save[14].

Štai kodėl pozityvioji psichologija labai gilinasi į budrios sąmonės meditaciją[15]!

C – Cioranas

Žvelk į pasaulį geranorišku žvilgsniu,
klausyk ir šypsokis; neskubėk,
jokiu būdu neskubėk vertinti, o tada – veik.

CIORANAS. Keista, bet man būtina skaityti Cioraną. Tas žmogus, kurį artimieji dažnai apibūdindavo kaip linksmą ir kupiną humoro, žavėjosi viskuo, kas niūru, kaip Paulis Valéry žavėjosi protu. Pavyzdžiui[1]: „Gyvenu tik todėl, kad mano galioje yra mirti, kai man atrodys laikas: jei ne savižudybės *idėja*, būčiau seniausiai nusižudęs." Arba: „Spermatozoidas yra tikrasis piktadarys." Ilgai klausinėjau savęs, kodėl taip mėgstu tokį niūrų ir pesimistišką rašytoją, – mane juk masina laimės paieškos. Ilgai maniau, kad todėl, jog jis žadina mano liūdną ir depresyvią gelmę. Arba todėl, kad jis antimodelis: peržengus tam tikrą slenkstį ir pasikartojimo dažnumą, liūdesys ir pesimizmas jau nebeužkrečiami, tai vadinama *sotumo* efektu: „per daug", net mėgstamo dalyko, sukelia reakciją „stop". Pamenu, kadaise taip buvo mėginama gydyti priklausomybę nuo tabako: rūkalių buvo prašoma sutraukti kelias cigaretes iš eilės, be pertraukos, kol ims pykinti. Galbūt didelės pesimizmo dozės sužadina sotumo efektą ir tampa stimuliuojančios. Galbūt dar lengvumo ir laimės troškimą ir parodo, kad jie nepamainomai būtini, kad ištvertume gyvenimą. Cioranas man patinka ir todėl, kad be gailesčio išmintingai įvardija mūsų klaidas ir kraštutinumus, geba apšviesti mąstymo

spąstus: „Nerimas – to, kas blogiausia, fanatizmas." Kartą man akis atvėrė Christianas Bobinas: „Iš tiesų jis valo tikros vilties lauką, nes išvaiko visus lengvus apsvaigimus [...]. Jis šluotele iššluoja visas lengvas paguodas, mano akimis, tada ir prasideda tikrojo žodžio darbas. Jis atlieka žiemos darbą: pagaliau nulaužo nudžiūvusias šakas, tai vadinama pasiruošimu pavasariui."[2] Kaip tik taip ir yra – mėgstu Cioraną, nes jis nušluoja ir atveria prieš mus besidriekiantį laimės kelią.

COUÉ. Émile'is Coué, farmacininkas, vėliau – psichoterapeutas, XX amžiaus pradžioje visame pasaulyje išgarsėjo darbais apie savitaigą. Jo pastebėjimai ir patarimai toli gražu nėra tokie paprasti, kaip kartais sakoma, jie tiesiog remiasi šiandien jau įrodyta didele mūsų psichikos turinio įtaka nuotaikai ir sveikatai: juo daugiau gromuliuosime niūrių minčių, juo labiau mažinsime progų gerai jaustis. Paprasta ir teisinga. Tyrimai rodo, kad rašyti, skaityti, girdėti palankius žodžius apie malonius ar vertės suteikiančius dalykus daro įtaką sveikatai, gebėjimui save valdyti (mažiau rūkyti, gerti). Deja, priešinga taip pat teisinga: juo dažniau girdėsim kitus ar savo vidinį balselį kartojant, kad esam niekam tikę ar nepasveiksim nuo ligos, galų gale tuo patikėsim... Vis dėlto keista: visi įsitikinę, jog nepailstamai mintyse kartoti, kad esi niekam tikęs, kenksminga, bet įsitikinę ir priešingu dalyku – tuo, kad kartojimas mintyse „man pavyks susidoroti" padėti negali. Gal Coué ir jo sekėjų amerikiečių iš *Nepaliaujamo pozityvaus mąstymo* metodas mums buvo per įkyriai peršamas? Šiaip ar taip, dabar aišku: naudinga mintyse kalbėti su savimi kiek įmanoma draugiškiau ir iš tikrųjų pozityviais žodžiais.

CUKINIJŲ APKEPAS. Tai įvyko pas giminaičius, kurie pasikvietė mus į svečius – į savo namelį kalnuose. Atvažiuojam vėlai vakare, pakvietusioji giminaitė improvizuoja mums vakarienę iš to, ką turi virtuvėje.

– Oo, yra cukinijų apkepo. Gal kas nors nori? Ne? Christophe'ai, tu juk mėgsti daržoves, gal nori gabalėlio? Ne? Ką gi, tai metu į šiukšlių dėžę, nes jau kelias dienas guli šaldytuve...

Prapliumpu juoktis, o ji kelias sekundes nesupranta kodėl, paskui ir ji nusikvatoja šiek tiek sutrikusi, bet tik tiek, – tokia jau ta pusseserė, spontaniška ir, kaip sakoma, stačiokiška. Ir labai miela.

Žinoma, jos galvoje nebuvo suplanuotų minčių: „1) noriu tą daiktą išmesti; 2) bet pamėginsiu, – o gal pasiseks, – kam nors įsiūlyti; 3) išmesiu, jei niekas nenorės." Ji galvojo veikiau jau taip: „1) štai, liko truputis apkepo; 2) gal kas nors valgys; 3) tiek to, niekas jo nenori, man atrodo, jis užsigulės šaldytuve; 4) ką gi, išmeskim..."

Tačiau po vakarienės, visiems plepant prie židinio, prisimenu tą akimirką: riba tarp netaktiško poelgio ir įžeidimo tikrai plonytė. Manęs neįžeidė, o pralinksmino todėl, kad man patinka pusseserė, žinau, kad aš jai taip pat patinku. Jei to tvirtai nežinotume, galbūt su apkepu būtų baigęsi ir ne taip gerai. Taigi, konteksto suvokimas ir atstumas yra būtini, kad psichologiškai tinkamai apdorotume gyvenimo įvykius. Beje, todėl mums ir naudinga gyventi kuo geriau nusiteikus: visi tyrimai rodo, kad kaip tik gera nuotaika gali paprasčiausiai suteikti mums tą atstumą ir galimybę kontekstualizuoti. Daug labiau negu surūgimas.

D – dovana

Duok – pasilik tik vieną dalyką:
laimę duoti.

DABARTIES AKIMIRKA. Man labai patinka šis Goethe's sakinys: „Tada protas nesižvalgo nei į priekį, nei atgal, vien dabartis yra mūsų laimė."[1] Dešimtys knygų taip pat šlovina dabarties akimirkos galią. Kaip ji veikia? Svarbu mažiau protauti ir daugiau mėgautis. Gyventi ir jausti, ir labiau ne intelektualiai, o kaip gyvūnui. Tačiau ar tai neprieštarauja vienai iš galimų laimės apibrėžčių, kurios esmė, kaip jau įsitikinom, – įsisąmoninti savo gerą savijautą, tai yra ne vien ją pajusti, bet ir suvokti, kaip mums pasisekė, kad ją patiriam? Taip, bet mes einam tokiu keliu, kuriuo gyvūnai tikrai neina: iš pradžių patiriam gerą savijautą (kaip jie), paskui ją įvardijam, išmatuojam jos mastą ir prasmę (ne kaip jie), pagaliau vėl ja mėgaujamės (kaip jie). Ši kelių sekundžių vidinė kelionė yra vienas iš būdų paaiškinti, kodėl žmogiška laimė tokia daugialypė, turtinga ir trapi.

DABARTIS. „Kiekvienas tegul patikrina savo mintis: ras jas visiškai užimtas praeitimi ir ateitimi. Mes beveik visai negalvojame apie dabartį, o jei galvojame, tai tik norėdami pasisemti šviesos ateičiai tvarkyti. Dabartis niekada nėra mūsų tikslas. Praeitis ir dabartis mums tėra priemonės, o tikslas – tik ateitis.

Taigi niekada negyvename, tik viliamės gyventi. Visada ketiname būti laimingi, bet neišvengiamai niekada tokie nesame“[2], – sako mums Pascalis. „Dienoraštyje“ Jules'is Renard'as jam pritaria: „Nieko netrokštu iš praeities. Jau nebesikliauju ateitimi. Man pakanka dabarties. Aš laimingas žmogus, nes atsisakiau laimės.“[3] Ką gi, po šių žodžių nieko neberašysiu apie dabartį, tai būtų pretenzinga.

DAINUOTI PO DUŠU (ir kitur). Mano pusbrolis Markas mielai dainuoja prausdamasis po dušu. Kai kartu atostogaujam, visada net iš tolo žinau, ar vonia užimta. Dar tai proga nusišypsoti ir pagauti vieną kitą jo linksmų plaučių išstumtą laimės molekulę. Girdėti kažką dainuojant yra gera. Po dušu operos ariją dainuojantį pusbrolį; vaiką, dainuojantį sau kampe; pavasarį sekmadienio rytą pro langą ataidinčią dainą, – štai kiek nedidelių laimių. Visai nebūtina, kad daina būtų apie laimę. Yra ir labai žinomų tokių dainų, pavyzdžiui, lokio Balu dainuojama gyvenimo pamoka animaciniame filmuke apie Mauglį „Džiunglių knyga“: „Kiek nedaug reikia, kad būtum laimingas.“ Daugumoje dainų prieš pasiekiant laimę tenka patirti daug rūpesčių ir nelaimių (pavyzdžiui, populiarioje amerikiečių dainoje *Don't worry, be happy*). Kai kurios primena, kad nelaimė visada netoli, pavyzdžiui, Charles'io Trenet daina „Aš dainuoju“ (*Je chante*), nedaug kas žino, kad ji baigiasi savižudybe:

Virvele,
Išvadavai mane nuo gyvenimo,
Virvele,
Būk palaiminta,
Padėjai atiduoti dvasią,

Šiąnakt aš iškeliavau.
O paskui...
Aš dainuoju!
Dainuoju rytą vakare,
Aš dainuoju
Visuose keliuose.
Klajoju po sodybas, po pilis,
Dainuojantis vaiduoklis linksmina visus,
Aš miegu
Tarp gėlių pašlaitėse,
Musės
Manęs nebegelia.
Aš laimingas, man gera, nebejaučiu alkio,
Aš laimingas ir laisvas pagaliau!

Vis dėlto ši daina lieka viena gražiausių prancūzų dainų apie laimę, viena stipriausių, ir kaip tik todėl, kad džiaugsme primena tai, kas tragiška.

DANIJA. Dažnai Danija atsiduria šalių, kurių gyventojai jaučiasi laimingiausi, sąrašo viršuje. Tad vieną vasarą visą šeimą nusivežiau ten atostogų, kad pamėgintume įminti danų paslaptį... Prieš kelionę šį tą pasiskaičiau ir žinojau, kad vienas iš dalykų, paaiškinančių šalies piliečių pasitenkinimą, yra santykinai mažas turtingiausiųjų ir vargingiausiųjų pajamų skirtumas, apskritai stiprios kultūrinės ir identiteto vertybės, dar geros būklės Gerovės valstybė.[4] Paskui stebėjau danų kasdienį gyvenimą, – ir štai kokia proziškesnė išvada: grįžęs nusipirksiu dviratį, valgysiu daug žuvies ir daugiau bendrausiu su savo kvartalo kaimynais. Kaip tariau, taip ir padariau...

DANTŲ SKAUSMAS. Kai skauda dantį, į laimę būna nusispjaut. Arba ji tiesiog – „kad daugiau nebeskaudėtų danties". Nepakeliamas skausmas sąmonę uždaro viskam, išskyrus skausmo pabaigą. Pamenu, kai buvau mažas, dažnai skaudėdavo dantį: per daug saldainių, nepakankamai dažnai valomi, – tais laikais tėvai nebuvo tokie budrūs. Anądien apie tai šnekėjausi su draugu odontologu, jis pasakojo, kad dabar tokių apleistų dantų kaip kadaise jau nebeaptinka. Dantų skausmą mes ir protėviai dar pažinom, laimė, mūsų vaikai jo jau nebepažįsta. Tačiau tų laikų priminimą galim rasti, pavyzdžiui, Brassenso dainoje „Testamentas":

Iškeliavau anapilin be apmaudo,
Niekada nebeskaudės dantų –
Tegu į bendrą kapą mane pakasa,
Į bendrą kapą visų laikų.

DARBAS IR LAIMĖ. Darbas ir laimė? Ta istorija labai prastai prasidėjo, kai sukūręs pasaulį Dievas supyko ir išvijo iš rojaus (kur jie neprivalėjo dirbti) Adomą ir Ievą, ir pasmerkė užsidirbti duoną savo veido prakaitu. Ta pati istorija labai prastai tęsėsi, kai ikiindustrinėse visuomenėse vyravo visiška neteisybė: turtingieji, toliau laikydami darbą prakeiksmu ir nelaime, nedirbo, bet vertė dirbti vargšus. Pokyčiai prasidėjo Šviečiamajame amžiuje, ėmus sklisti didžiosioms revoliucinėms idėjoms: laimė laikyta teise, o darbas – vertybe. Veltėdžiavimas tapo įtartinas, o darbas lėmė laimę ir orumą, kaip rašė filosofas Helvetius: „Užsiėmęs žmogus – laimingas."

Nors Diderot šiuo klausimu šiek tiek piktinosi: „Labiau tikėčiau staliaus dienos džiaugsmais, jei apie juos man papasakotų pats stalius", darbininko, kuris gali mėgti savo darbą ir skleistis

per jį, vaizdas įrašytas mūsų sąmonėje. Nauja yra tai, kad šiandien su darbu vis labiau siejami asmeninio išsipildymo lūkesčiai: idealiu atveju darbas ne vien duoną uždirba, tai ir būdas užmegzti gyvenime ryšių ir kurti prasmę, mokytis, realizuoti save. Tikriausiai todėl tyrime, atliktame apklausus šešis tūkstančius žmonių, atstovaujančių įvairiems visuomenės sluoksniams,[5] vienas iš keturių asmenų darbą spontaniškai paminėjo kaip laimės šaltinį. Pusė žmonių manė, kad jų darbe daugiau teigiamų dalykų, kartu su kvalifikacija didėjo ir šis procentas (70% valstybės tarnautojų ir 30% nekvalifikuotų darbininkų). Galų gale šiame tyrime pačios vargingiausios kategorijos (skurstantieji ir bedarbiai) darbą laikė esmine laimės sąlyga: kaip dažnai būna, kai laimės šaltinis iš mūsų atimtas arba mums neprieinamas, suvokiam jo vertę ir svarbą. Taip yra su darbu.

DEBESYS. Dažnai rūpesčius lyginam su debesimis, apniaukusiais giedrą dangų. Tačiau galim žvelgti į debesis ir kitaip – kaip poetas Christianas Bobinas: „Kasdien išėjęs iš namų žaviuosi dideliu debesų pasitikėjimu, – koks nepailstantis tyrumas plaukia mums virš galvų, tarsi gėrio atsargos būtų amžinai didesnės negu blogio.“[6]

DEDIKACIJA. Išėjus naujam mano kūriniui, važinėju po Prancūzijos knygynus susitikti su skaitytojais. Labai mėgstu susitikęs su jais valandėlę pasišnekučiuoti, nors ir trumpai, kaipgi kitaip, stengiuosi būti kuo dėmesingesnis ir nuoširdesnis. Įvyksta daugybė trumpų susitikimų ir visada malonių, įdomių pokalbių, kartais – jaudinančių ir įtraukiančių. Juk tokiu metu vieną ar kitą akimirką visada atsitinka koks paveikus dalykas, išeinam už to, kas įprasta ar nuspėjama, ribų.

Tąkart tai įvyko kalbantis su keistoka, bet malonia ponia: papasakojusi, kokia vieniša kartais jaučiasi, paprašo dedikuoti knygą savo dukrai ir jai. Aš atidėlioju – klausiu, kas jos dukra, ar mėgsta psichologiją, ir pan. Po kurio laiko ji paaiškina, kad dukra jau seniai mirusi, ji pati tiesiog pamišusi iš širdgėlos, o knygos dedikavimas yra būdas išsaugoti gyvą dukters atminimą. Aš suakmenėju, nesumoju nei ką sakyti, nei ką daryti, tik linkčioju galvą ir kartoju: „Man labai gaila, labai gaila." Neatrodo, kad jai būtų gaila, ji tik patenkinta gavusi dedikaciją ir pasikalbėjusi, beje, ramiai skausminga veido išraiška, o jos mintys kitokios – kaip žmonių, kurių gyvenimas niekada nebus kaip kitų, tų, kurie nėra netekę vaiko. Paskui ji nueina po pažastim pasikišusi knygą, jos mintyse ir širdyje – duktė. Aš toliau pasirašinėju knygas, jaučiuos neaiškiai sutrikęs, švelniai sukrėstas. Džiaugiausi, kad su ja susipažinau, tikėjausi, kad mano knyga jai padės. Mane buvo apėmusi ypatinga vidinė būsena, kurią pažįsta kiekvienas žmogus: nei laimingas, nei nelaimingas, arba veikiau – ir vienoks, ir kitoks tuo pat metu.

DĖKINGUMAS. Dėkingumas – tai džiaugimasis tuo, ką gavom iš kitų.

Neseniai su pacientų grupe Šv. Onos ligoninėje darbavomės prie dėkingumo. Svarstėm įvairius įmanomus dėkingumo praktikavimo lygmenis:

- jausti dėkingumą žmogui, kuris sąmoningai padarė mums gera (suteikė pagalbą, padovanojo dovaną);
- jausti dėkingumą žmogui, kuris padarė mums gera negalvodamas apie mus asmeniškai (dėkingumas duonkepiui už skanią duoną, nors ją ir nusipirkom – argi tai svarbu?);

- jausti dėkingumą žmonėms, kurių niekada nesutiksim (Mozartui, Bachui, visiems, kurie gyveno prieš mus ir kūrė grožį pasaulyje, valstiečių kartoms už puoselėjamus kaimus ir pan.).

Kalbėdamiesi aptarėm net tokius dalykus kaip saulėlydžio stebėjimas, žiūrėjimas į gražų kraštovaizdį, gražų dangų ir t. t. Visa tai gavome iš gamtos, o ne iš žmonių – tad gal nereikia būti dėkingiems? Betgi reikia! Būti dėkingiems tėvams ir protėviams, kurių dėka mes gyvenam ir visa tai matom. Praeities ir dabarties žmonėms, kurių dėka gyvenam taikioje šalyje.

Visi dėkingumo apmąstymai atskleidžia akivaizdžią tiesą: beveik viską esam gavę iš kitų žmonių. Galim tuo džiaugtis ir kaskart, kai įmanoma, išreikšti dėkingumą.

Dėkingumas, kaip ir malonus elgesys, tekainuoja vieną kitą žodį, tačiau vertė – didžiulė. Nereikia bijoti jo priimti. Neseniai mano uošvis atvažiavo kelioms dienoms pasisvečiuoti Paryžiuje. Kai rinkosi greitąjį traukinį važiuoti namo, daviau jam mažą patarimą dėl jų grafiko, tad jam pavyko valanda anksčiau išvažiuoti tiesioginiu traukiniu be persėdimų, priešingai negu buvo numatęs. Taigi, nieko reikšmingo. Tačiau kitą dieną jis nepatingėjo paskambinti ir padėkoti: „Christophe'ai, dėl jūsų patarimo mano kelionė buvo labai maloni, visą kelią jaučiausi jums dėkingas." Pirma mano reakcija – manyti, kad tai per didelis dėkingumas už menką patarimą. Paskui pamaniau, kad jis teisus (kaip paprastai ir būna laimės psichologijoje – mano uošvis ypač talentingas). Galų gale juk dėkingumas pagražino jo kelionę ir pasaulėvaizdį, o tai, kad jį išreiškė, pamalonino ir mane. Visa tai mudviem – jam ir man – „teatsiėjo" kelis sakinius. Kelis žodelius už abipusį malonumą, patikinimą, kad esam vieningi ir mus sieja draugiškas ryšys.

Lavinti dėkingumą labai paprasta: 1) tarkim, savaitę kas vakarą užsirašykite tris malonius dienos įvykius (kaip juokėtės su artimu žmogum; gražiai pasivaikščiojot gamtoje; skaitėt ką nors įdomaus); 2) peržvelkite, kurie iš šių dalykų atsirado kitų žmonių dėka (draugas prajuokino; žmonės nužymėjo ir prižiūri taką, kuriuo pasivaikščiodamas ėjau, – juk jis nenukrito jau nutiestas iš dangaus; knygos autorius, spaustuvininkas, leidėjas); 3) įsisąmoninkite ir pasidžiaukite, kaip gerai, kad šitaip esate susiję su daugybe žmonių – ir žinomų, ir nežinomų. Kelis kartus per metus pakartokite šį eksperimentą. Tomis akimirkomis, kai gyvenimas lengvas, ir tomis, kai sunkesnis. Ir kai būsite tapęs dėkingumo meistru, pakartokit pratimą tada, kai kentėsit, – dėkingumas, atjauta, žavėjimasis sumažina skausmo poveikį. Tokiomis akimirkomis nepakenčiama girdėti ką nors mums tai primenant: tik patys nieko nepaisydami galim nuspręsti tokius dalykus praktikuoti.

Atlikdami šiuos pratimus suprasim, kad dėkingumas išeina mums į sveikatą: padeda grįžti į geras gyvenimo valandėles, suvokti, kad, apskritai žiūrint, būti žmogumi daugiau privalumų negu nepatogumų ir pan.

DELTEILIS. Josephas Delteilis – mano mėgstamiausias pamirštas rašytojas! Gudrus ir laimingas išminčius. Jis buvo Paryžiaus aukštuomenės ir literatūros pasaulio numylėtinis apie 1930 metus, kol nusprendė pačioje šlovės viršūnėje pasitraukti į vienkiemio sodybą prie Monpeljė, buvusią čerpių gamyklėlę, vadinamą La Masana. Džiugiai ir paprastai nugyveno ten iki pat mirties: „Savo namelio vidury laukų frontone įrašiau šventą Konfucijaus formulę: pasitenkinti mažu.“ Apsirengęs kaip sraigė, su berete ir avintis klumpėmis Delteilis buvo gamtos ir gyvybinio polėkio

dainius, „paleolitinės laimės“ garbintojas. Štai ištrauka iš nuostabaus jo „Pranciškaus Asyžiečio“: „Buvo jau pirmasis ruduo, nes jų yra trys: spindintis ruduo, tręštantis ir tylusis. Sudie, sudie, sudie! Iš visų pusių giedojo augalai ir vėjai, pernokę laukai, auksaspalvės pievos. Sudie, pintinės, vynuogių derlius nuimtas. Javai daržinėse, sielos – namuose...“ Jo knygų skaitymas mane džiugina, pakylėja, gydo.

DĖMESYS. Danielio Kahnemano, vienintelio Nobelio premiją gavusio (tačiau už ekonomiką) psichologo ir pozityviosios psichologijos specialisto, nuomone, „dėmesys yra raktas nuo visko“[7]. Kitaip sakant, mokėjimas valdyti sąmonės judesius (į ką labiau kreipiam dėmesį – į gerus ar blogus gyvenimo aspektus – ir ar suvokiam dėmesio judesius?) labai padeda palaikyti subjektyvią gerą vidinę būseną.

Ar kreipti dėmesį į tai, ką darai, yra laimės šaltinis? Taip. Kai kelias savaites reguliariai buvo vertinama savanorių emocinė būsena[8], buvo gauta keletas stulbinamų rezultatų. Pirmas: juo labiau sąmonė klaidžioja, juo mažiau mes laimingi: proto išsiblaškymas lemiamai veikia laimę. Antras: vienas geriausių teigiamas emocijas sukeliančių veiksnių yra ne mūsų veiklos pobūdis, o veikiau dėmesingumo lygis, kurį išlaikome ją atlikdami: pavyzdžiui, susitelkę į atliekamą darbą esam laimingesni negu pramogaudami, bet tuo pat metu galvodami apie ką nors kita. Taigi, išmokti sutelkti dėmesį (pavyzdžiui, meditavimo pratimais) – vienas iš būdų nuolatos gerinti savijautą.

DEMOKRATIJA. Demokratija laimei palanki – tai rodo daug pozityviosios psichologijos studijų.[9] Visų pirma dėl pačios esmės: jausti, kad gali laisvai reikšti savo nuomonę, žinoti, kad ji

svarbi, kuria sąlygas laimei. Pavyzdžiui, tuose Šveicarijos kantonuose, kur rengiama daugiausia balsavimų, žmonės jaučiasi laimingiausi.[10] Demokratijoje laimei palankios ir jos puoselėjamos vertybės bei jausmai, kuriuos ji skatina pajusti: kasdienis teisingumo, lygybės, pasitikėjimo tarp žmonių suvokimas ir pastebėjimas turi lemiamą reikšmę laimės pojūčiui konkrečioje šalyje. Tas pats pasakytina ir apie mažą pajamų dydžio skirtumą ir nelygybę, kasdieniame gyvenime pastebimą solidarumą (kaimynų, nepažįstamų žmonių savitarpio pagalba viešose vietose). Štai šių dalykų, pavyzdžiui, ir trūko Rytų šalių piliečiams, kai šios šalys perėjo prie demokratijos: tada ten ėmė augti nelygybė, suiro tradicinio solidarumo tinklai, todėl ir atsirado paradoksali nostalgija seniems geriems liaudies diktatūros laikams.

Politiniai vadai turėtų semtis daugiau įkvėpimo iš šių darbų. Ne tam, kad *primestų* piliečiams konkrečią laimės formą (tai būtų nebe demokratija, o diktatūra), bet kad sukurtų sąlygas jai atsirasti. Tą ir numatė amerikiečiai revoliucionieriai, kurie 1776 metais Nepriklausomybės deklaracijoje paskelbė, kad trys nė iš vieno žmogaus negalimos atimti teisės – tai teisė į gyvenimą, į laisvę ir *siekti* laimės. Ne *teisė* į laimę, o siekti laimės – pabrėžiu, nes man tai atrodo toliaregiška ir išmintinga. Politikų vaidmuo yra sukurti terpę, kurioje kiekvienas galėtų rūpintis savo laime. Kitapus Atlanto po keliolikos metų, 1794-aisiais, Saint-Justas pranešime Konventui rašė: „Laimė Europoje yra nauja idėja." Kaip tik besibaigiant kunkuliuojančiam XVIII amžiui laimė buvo demokratizuojama: kadaise buvusi rezervuota gana turtingam, išsilavinusiam elitui, kad galėtų ją sau leisti, laimė tapo teisėtu ir visiems prieinamu siekiu. XIX amžiuje tai sukėlė turtingųjų susierzinimą ir snobizmą (tada ir atsirado pas mus labai įsišaknijusi laimės kritikos tradicija), bet juk mums į tai pašvilpt, ar ne?

DEMOKRATIJA IR ŠILTAS DUŠAS. Yra toks hedonistinį pripratimą mažinantis pratimas, vadinu jį „demokratija ir šiltas dušas“ ir kartais taikau praktikuodamas pozityviąją psichologiją: prausiantis po šiltu dušu retsykiais pasidžiaugti šiuo patogumu (nelaukti, kol suges vandens katilas ir imsim inkšti); skaitant laikraščius retsykiais pasidžiaugti, kad gyvenam demokratijos sąlygomis (neturim bijoti, kad penktą ryto pažadins politinė policija, galim balsuoti už ką norim, laisvai išsakyti, ką manom apie visuomenės gyvenimą). Kartą papasakojau apie tai vienai draugei. Neilgai trukus, kai grįžo iš humanitarinės misijos Afrikoje, ji parašė man elektroninį laišką, kurį pavadino „Diktatūra ir šaltas dušas“. Štai jis:

„Tikiuosi, kad gyveni gerai ir esi tvirtas, nors tavo darbo laikas dabar perkrautas. Ką tik grįžau po dešimties dienų Kongo Demokratinėje Respublikoje. Dabar stengiuosi įžvelgti visų neteisingų, klaikių situacijų, kurias teko ten matyti, prasmę, priimti pasaulio gyvavimo būdą ir išsivaduoti iš maišto ir liūdesio minčių. Regis, man dar prireiks daug patirties, kad visa tai priimčiau. Kaip sunku grįžus iš misijos džiaugtis ir nejausti kaltės dėl viso to, kas mums čia duota (ir ką švaistom ar netinkamai naudojame). Kada demokratija ir šiltas dušas bus visiems? Linkėjimai.“

Vis tas pats klausimas: kaip nelaimių apsuptyje leisti sau truputį laimės? Ir vis tas pats atsakymas: ne jausti kaltę dėl įvairios mums prieinamos laimės, bet: 1) jos nešvaistyti; 2) semtis iš jos jėgų padėti tiems, kurie nuo jos labai labai toli. Kaip daro mano draugė.

DEPRESIJA. Yra daugybė būdų kalbėti apie depresiją. Susirgus depresija nebėra nei troškimo, nei malonumo. Jokio gebėji-

mo patirti laimę. Tada gyvenimas pasirodo kuo žiauriausias, kaip nenutrūkstama nemalonumų, išmėginimų ir kančių seka. Tam tikra prasme jis toks ir yra. Laimė, ne vien toks: tarp skaudžių akimirkų būna laimės oazių. Tačiau depresija neleidžia nei jų pasiekti, nei jomis mėgautis. Ir vienintelė logiška išeitis, kai patiri ganėtinai stiprią depresiją ir manai (klaidingai, bet labai tvirtai), kad niekas negali pagerėti, apskritai vienintelė išeitis yra liautis gyventi šiame pragare: depresyviems žmonėms dažnai kyla minčių apie savižudybę, tik skirtingo intensyvumo. Todėl teisingas Claudelio sakinys „Dienoraštyje": „Laimė yra ne gyvenimo tikslas, o priemonė." Gyvename ne tam, arba ne *vien tam*, kad būtume laimingi, bet taip pat ir ypač *todėl* – bent jau retkarčiais, – kad mums leista tokiems būti. Gyvenimo dovanojamos laimės akimirkos, kurias gebame priimti, yra kaip važiuoti automobiliu į degalinę: prisipilam pilną baką, kad galėtume keliauti toliau.

DESCARTES'AS IR JO DUKTĖ. Vieno iš tėvų netekusiems vaikams vadinti turim žodį „našlaitis". O tokio žodžio pavadinti tėvams, netekusiems vaiko, nėra. 1640 metais René Descartes'as mato, kaip miršta jo dukrelė Francine, kuriai vos penkeri. Jis išgyvena begalinę širdgėlą.[11] Dažnai Descartes'ą įsivaizduojam kaip abejingą racionalistą, nors jis parašė gražų traktatą apie sielos aistras, tai paskutinis jo kūrinys, išleistas 1649 metais. Descartes'as mirė praėjus metams po jo pasirodymo. Kai kas šį traktatą laiko svarbiausiu jo kūriniu, jis aiškiai parodo, kaip racionalizmo filosofas gerbia aistras: „Mano plėtojama filosofija nėra nei tokia barbariška, nei tokia atšiauri, kad atmestų aistros apraiškas; priešingai, kaip tik į jas sutelkiu visą gyvenimo saldybę ir palaimą."[12] Ar brangios dukrelės mirtis jį taip sukrėtė, kad jis net išplėtojo savo doktriną?

DORYBĖS. Dorybė yra pastangų, kurias dedam norėdami elgtis pagal savo vertybes, visuma. Būti dorybingam – daryti gera ne atsitiktinai ar būnant priverstam, o savo valia. Pastangos nekliudo jausti gero elgesio malonumą ir pasitenkinimą, priešingai – dorybingai elgiantis juntamos teigiamos emocijos patvirtina žmogaus nuoširdumą (aš neapsimetu) ir autentiškumą (tai tikrai atitinka mano vertybes). Štai kodėl dorybių lavinimas yra pozityviosios psichologijos darbo dalis: jos pastūmėja žmogų ir aplinkinius didesnės laimės link. Šios srities mokslininkai atliko didelį tyrimą: apžvelgė visas kultūras – nuo įvairių religijų šventųjų raštų iki filosofijos ar meno gyventi traktatų – norėdami išsiaiškinti, kokius dalykus žmonija laiko pageidautinais. Apibendrindami duomenis jie nustatė šešias vadinamąsias aukštesnio lygio dorybes: išmintis, drąsa, žmogiškumas, teisingumas, saikingumas, transcendencija. Kiekviena iš jų susijusi su „galiomis“, kurių nuolatinis ugdymas leidžia jas pasiekti, pavyzdžiui, siekiant saikingumo, reikia lavinti savitvardą, atsargumą ir kuklumą. Visa tai šiuo metu tiriama, atliekama daug mokslo darbų ir tikriausiai greitai bus pažengta į priekį.[13] Tačiau dar sykį pakartosiu: pozityvioji psichologija laikosi graikų filosofijos tiesų ir Aristotelio teiginio: „Žmogui gera suteikia tai, ką jo siela nuveikia santarvėje su dorybe.“

DOSNI SESUO. Vienai pacientei labai sunku gyvenime, ji turi daugybę psichologinių problemų. Sunku, labai labai sunku susirasti draugų. Ir juos išsaugoti. Laimė, turi seserį, kuri ją myli ir rūpinasi kaip įstengdama. Dažnai kviečiasi į svečius ir pažindina su savo pažįstamais. Tad pacientė apibendrina visa tai labai šviesiai: „Sesuo man labai gera, skolina savo draugus...“

DOSNUMAS. Duoti – tai padaro laimingesnį. Žmogų, kuris gauna, žinoma, bet ir tą, kuris duoda. Mus domina kaip tik jis. Oficialios tyrimų išvados: dosnumas prisideda prie duodančiojo laimės.

Dosnumas dosnumui nelygu. Paprastai duodam su malonumu, iš meilės savo vaikams, artimiesiems, draugams. Gera, bet paprasta. Tikrasis dosnumas – kai duodam tiems, kurių nepažįstam arba nepažinojom, o kartais net tiems, kurie ne taip jau ir patinka... Nenorėdami visko dar labiau supainioti, aptarsim tik dosnumą nepažįstamiems arba menkai pažįstamiems žmonėms. Buvo įrodyta: jei per savaitę žmogus atliks penkis gerus darbus šešias savaites iš eilės, labai pagerės jo savijauta. Atrodo – keistas dalykas, – kad visus tuos gerus darbus atlikti tą pačią savaitės dieną yra paveikiau negu po vieną per dieną. Be to, kaitalioti altruistinę veiklą yra paveikiau, negu visada daryti tą patį.[14]

Taigi, rekomendacija, kaip praktikuoti dosnumą: turėtume daryti gerus darbus vieną savaitės dieną (tą dieną stengiamės būti kuo dosnesni) kelias savaites iš eilės, stengdamiesi juos kaitalioti (skirti laiko kam nors padėti, duoti pinigų benamiui, dovanoti daiktų artimiesiems, parodyti švelnumą senam vienišam šeimos nariui...).

„O kitomis dienomis galiu elgtis kaip užkietėjęs egoistas?“ Žinoma, ne: sutelkę dėmesį į vieną konkrečią dieną, kuriame automatines reakcijas, kurios skatina dosnumą ir kitomis dienomis, tik ne taip valingai, labiau savaimingai.

Mokslo darbuose, kur surinkti šių programų besilaikančių žmonių liudijimai, dosnumo darbų įvairovė ir džiugina, ir stebina: be dosnumo gestų artimiesiems ar sutiktiems žmonėms, būna ir visai anonimiškų poelgių, pavyzdžiui, žmogus sumoka kelio mokestį už paskui jį važiuojantį vairuotoją, pakelia nuo že-

mės popierių ir įmeta į šiukšliadėžę, nors numetė visai ne jis. Ir baigiant – amerikiečių mokslininko prisiminimas: jis pasakojo, kad jo mama kaskart, kai pamatydavo jį blogos nuotaikos, šūkteldavo: „Stivenai, atrodai surūgęs, kodėl tau nepasisiūlius kam nors padėti?“[15] Puikus pratimas!

DRAUGAI. Visi tyrimai patvirtina: turėti draugų, susitikti su jais kartu pasijuokti, ką nors nuveikti, pasiguosti, prasiblaškyti yra viena iš sudedamųjų laimės dalių. „Draugai visais metų laikais, be jų aš gyvent negaliu“[16], – rašo Apollinaire'as. Psichologijoje kalbama apie *socialinius ryšius*, jie aprėpia draugus, šeimą, bičiulius, pažįstamus, kaimynus, trumpai tariant, visus žmones, su kuriais palaikom daugmaž harmoningus, geranoriškus santykius, kuriuos suvokiam kaip malonių emocijų šaltinį (nuo praeivio šypsenos iki guodžiančių vaikystės draugo žodžių). Jei kalbėsim apie mane, tai aš turiu daug draugų, artimų žmonių, žinau, kad jie myli mane, o aš juos, žinau, kad prireikus galim vieni kitiems greitai atskubėti į pagalbą. Tačiau matomės nedažnai, ne taip dažnai, kaip norėčiau. Todėl, kad jie gyvena toli, kad mes labai užsiėmę, todėl, kad esu vienišius, komunikabilus, bet vis dėlto vienišius. Tačiau žinojimas, kad jie yra, šildo man širdį. Ir suteikia laimę.

DUOTI. Ko neduodi, tą prarandi. Kraštutinumas, bet naudingas: kai renkiesi iš kelių galimybių, geras nebūtinai tas poelgis, kurį manai esant gerą. Pasilikti šitą vyno butelį ar padovanoti užsukusiam aplankyti draugui (jis bus sujaudintas ir gerdamas jį prisimins bendrą mudviejų kelią)? Taigi, duoti, kad suteiktum malonumą, sutvirtintum ryšius, išreikštum draugiškumą. Kartu pratintis neprisirišti, – kad artėtum link to, kas svarbiausia, –

mažiau turėti raminančių materialinių gėrybių šalia. Tai kova, ir ją reikia nuolat kovoti, bent man, nes esu linkęs nerimauti dėl ateities, regėti ją grėsmingą, žadančią daugybę nepriteklių: ar rytoj nepritrūksiu to, ką šiandien atiduodu? Tačiau randu laiko užduoti sau šį klausimą, ir pusė darbo padaryta – aiškiau matau, kad pusė to, ką turiu, gali būti atiduota be jokio pavojaus. Man belieka dar dažniau tai daryti!

DŪSAUTI AR NEBEDŪSAUTI. „Viskas, ką darom dūsaudami, yra sutepta nebūtimi", – rašo Christianas Bobinas „Dangaus griuvėsiuose". Prisimenu, šių metų pradžioje nusprendžiau nieko nebedaryti dūsaudamas. Nenorėjau, kad mano gyvenime atsirastų daug nebūties akimirkų. Nesu mazochistas, tad pirmiausia ėmiau atsisakyti to, nuo ko pradedu dūsauti: nemalonių arba per dažnų kvietimų, dažniau, be eilės atlikti sunkias užduotis. Kartais pabėgdavau – išeidavau iš kino, jei filmas nuobodus. Tačiau kai tai, dėl ko dūsauju, bus neišvengiama, pasistengsiu imtis to lengva širdimi, o ne jausdamas akmenį ant širdies.

Nieko nebedaryti dūsaujant, kad nesuteptume nebūtimi gyvenimo akimirkų: net jei nuobodžiaujam, darom tai, kas nėra smagu (plaunam indus, nešam šiukšles), net jei geriau jaustumės kitur – visos šios akimirkos nėra nebūtis, jos visos gyvos. Mes esam čia, kvėpuojam, girdim, matom, užuodžiam. Jau visai neblogai. Galbūt mirusieji norėtų dabar patirti tai, dėl ko dūsaujam mes, gyvieji.

Per atostogas, kurios prasidėjo po šio sprendimo, susirgau. Turėjau kelias dienas praleisti namie karščiuodamas, viską skaudėjo, tapau lėtesnis. Tuo tarpu kiti ėjo tai šen, tai ten švęsti, pasivaikščioti, kuo nors gėrėtis. Manęs iš tikrųjų nedžiugino, kad (niekingai) susirgau, bet nedūsavau, kad sergu. Skaičiau, stebė-

jau (buvau priverstas) tai, į ką nežiūrim (pro langą, kaip mainosi dangus, kaip gatve eina praeiviai, apžiūrinėjau daiktus ir baldus), klausiau garsų, kurių neklausom (gaudesio lauke, parketo girgždėjimo). Taigi, beveik nedūsavau, bet kaip įmanydamas geriau išgyvenau tą laikotarpį. Keista, šiandien atrodo, kad ligos dienos, prabėgusios stebint einančias valandas, galų gale buvo pačios gražiausios ir vaisingiausios per visas atostogas. Nes labiausiai kontempliatyvios. Nes tuo metu nedūsaudamas gyvenau daug giliau negu švęsdamas, apžiūrinėdamas miesto kvartalus ar muziejus.

Štai kodėl ir šiandien, žvelgdamas į tai, kas slegia, laikausi savo sprendimo nebedūsauti. Išvengti, pakeisti, priimti – bet nebedūsauti. Tikiuosi, man pavyks to laikytis. Tikiuosi, kai palūšiu (juk tai vis dėlto nutiks), pastebėsiu tai greitai ir vėl kibsiu į darbą. Nedūsaudamas...

DVIRATIS. Tai įvyko anądien važiuojant dviračiu per Paryžių. Viskas prasidėjo gerai: sankryžoje mašina sustoja ir mane praleidžia. Be to, vairuotojas šypsosi. Mosteliu jam padėkodamas, jo poelgis malonus: pirmenybė buvo mano, bet jam tereikėjo paspausti greičiau, užuot stabdžius, ir galėjo prašvilpti man pro nosį... Po penkių minučių siauroje gatvelėje iš paskos privažiuoja automobilis ir, užuot ramiai palaukęs, kol kelias praplatės, lenkia mane važiuodamas per greitai ir per arti: jei tik kryptelsiu į šoną, jis mane nutrenks. „Nelaimingas prakeiktas liurbis!“ – pagalvoju sau...

Mindamas toliau, žinoma, pastebiu, kad esu daug labiau emociškai įsiaudrinęs negu pirmuoju atveju. Ir jei nieko nesiimsiu, šis prisiminimas mintyse įsitvirtins daug stipriau. Normalu, juk grėsmė buvo kilus mano gyvybei. Tačiau, jei pasikliausiu vien

emocine atmintim, mano nuomonė apie automobilių vairuotojus bus iškraipyta: užuot manęs, kad pusė jų malonūs, o pusė – ne, įsikalsiu į galvą stereotipą, kad visi pavojingi, kai važiuoji dviračiu.

Tada prisimenu simpatišką vyruką, kuris mane praleido, visus neutralius vairuotojus, kurie manęs nepartrenkė ir nepypsėjo, kai nardžiau tarp automobilių (ir aš tikriausiai juos nervinu). Tam, kad patikslinčiau savo pasaulio matymą ir, prisipažinsiu, kad šiek tiek nusiraminčiau ir gerai save nuteikčiau...

DZENAS. Iš tiesų dzenas, mahajanos budizmo atšaka, yra nė kiek ne *fun* ir ne *cool* (nesmagus ir nešaunus)! Pasirodo, nė kiek ne *dzen*. Kodėl taip yra, kad savo vaizduotėje ir žodyne jį siejam su atsipalaidavimu? Ar kalbėsim apie dzeno soto mokyklą, kur valandų valandas medituojama prisimerkus sėdint prieš sieną, ar apie dzeno rinzai, kuri išpopuliarino koanus, neįmanomas išspręsti paradoksalias aporijas, kurios gali tik ištirpti be-prasmybės tuštumoje, iš tiesų dzenas nėra toks *cool*, jis kupinas reikalavimų. Tačiau, – šiuo požiūriu mano laimės vizija prie jo priartėja, – kaip ir visa mahajanos budizmo atšaka, jis skelbia, kad kiekvienas žmogus turi viską, kas būtina nušvitimui pasiekti. Daugiau nereikia nieko siekti, nieko atrasti, tik tai. Tereikia išsivaduoti nuo to, kas nenaudinga, užgriozdina mūsų gyvenimą ir sąmonę. Kaip sakė Saint-Exupéry: „Atrodo, kad tobulumas pasiekiamas ne tada, kai nėra ko pridėti, o tada, kai nebėra ko atimti.“[17] Tai tinka ir laimei?

DZENO NEMOKŠOS. Man gana dažnai yra tekę nusigąsti, kad pavėluosiu į traukinį, nors paskutinę sekundę suspėdavau. Kelis sykius esu iš tikrųjų nespėjęs į traukinį, į kurį turėjau įsės-

ti. Tačiau kad pražiopsočiau išlipti iš traukinio – to dar nebuvo! Tokią naują patirtį įgijau visai neseniai... Su trimis draugais važiavau į meditacijos seminarą, kurį turėjom vesti dzeno vienuolyne prie Blua. Visi keturi, aistringai besidomintys šia tema, šnekėjom ir šnekėjom apie mokslinius tyrimus ir meditaciją. Retsykiais nutildavom ir stebėdavom pralekiantį gražų gamtovaizdį. Žodžiu, susikaupimo ir ramybės atmosfera – tyku, lėta, dzenas... Kai privažiavom mažytę Onzeno stotį visai šalia mūsų kelionės tikslo, žinoma, visi išgirdom palydovą pranešant kitą stotelę. Persmelkti ramybės, dzeno ir budrios sąmonės, ramiai pakilom, ramiai susirinkom nešulius, ramiai išėjom iš kupė, ramiai priėjom prie vagono durų.

O traukinys ramiai pajudėjo iš vietos mums nespėjus išlipti. Na taip, jei kiekvienoje stotyje būtų stovima ištisas penkias minutes, tai būtų jau nebe traukinys, o tikras siaurukas. Daugiausia – minutė, ir važiuojam! Ir štai mes, keturi dzeno nemokšos, riedam į kitą stotį... Truputį sutrikę, truputį pralinksmėję, o svarbiausia – susikaupę, kad kitą sykį išliptume greičiau. Taip mes ir padarėm. Paskui įsėdom į traukinį, važiuojantį priešinga kryptimi, ir atvažiavom dvi valandas pavėlavę – nieko baisaus nenutiko. Ką ir besakyti: ramybė, dzenas, budri sąmonė turi daugybę privalumų, bet ir vieną kitą trūkumą. Kitaip nebūtų smagu.

DŽIAUGSMAS. Atletiška, energinga laimės forma. Džiaugsmas yra fizinis, intensyvus ir trumpas, nors paskui gali apimti daugybė malonių vidinių būsenų. Be to, jis ne toks intelektualus, apmąstytas kaip laimė. Jis kyla dažniau kaip reakcija į įvykį, tarsi pertraukiantį mūsų kasdienybės tėkmę („laimingas“ įvykis). O laimė lengviau išnyra iš tėkmės ir iš kasdienybės, kai tik įsisąmoninam, kad toje kasdienybėje vis dėlto gyvena malonė.

Nėra taip jau paprasta leisti sau džiaugtis: tam reikia nedidelės ekstravertiškumo dozės. Mat laimę galima išgyventi santūriai, o džiaugsmas iš mūsų liejasi, tarsi tam, kad būtų pastebėtas ir pasidalintas. Todėl introvertai labiau vertina laimę, o ekstravertai šlovina džiaugsmo privalumus. Beveik asmenybės testas...

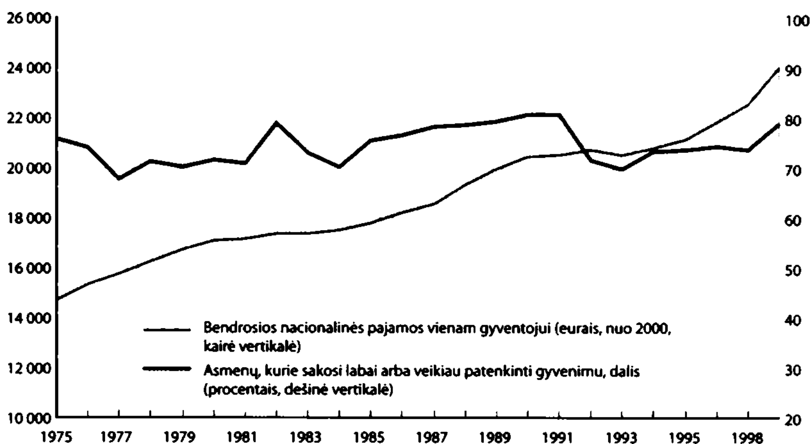
DŽIŪGAVIMAS. Pirmykštė žodžio „džiūgauti" reikšmė – leisti džiaugsmo šūksnius. Tai laimė, kuri netelpa galvoje, kaip užviręs pienas virsta iš puodo. Paprastai džiūgavimu reiškiamas džiaugsmas dėl sunkiai pasiektos sėkmės, ji veikia dvigubai stipriau, nes ištinka po ilgo laukimo, didelių pastangų arba sunkumų. Todėl jos pobūdis sprogstamasis ir kraštutinis. Pavyzdžiui, sportininkas džiūgauja dėl olimpinėse žaidynėse iškovoto medalio: jis ir labai bijojo (kad jo negaus), ir daug kentėjo (treniravosi). Džiūgavimas suponuoja, kad taip bijojom ir kentėjom prieš pasiekdami daug pastangų reikalaujantį tikslą, kad jo nepasiekę būtume pasijutę labai nelaimingi. Tad jei mums rūpi tiesiog būti laimingiems, nebūtina siekti džiūgavimo. Palikime tai didiesiems laimės atletams.

E – emocijos

Dažnai senų įsitikinimų nelaisvėje apie tai nė nepagalvoji, bet beveik visada turi pasirinkimą: kalbėti arba tyliai širsti, statyti arba griauti, burbėti arba šypsotis.

EASTERLINO PARADOKSAS. 1974 metais amerikiečių ekonomistas Easterlinas atkreipė dėmesį į nerimą keliantį reiškinį: ekonomikos augimas šeštajame ir septintajame dešimtmečiuose jo tėvynainių nepadarė laimingesnių. Apmaudu žinant, kad politikai mielai remiasi ekonomikos augimu vertindami savo valdymo metodus! Išspausdintas Easterlino straipsnis nesukėlė daug triukšmo, bet pamažu, kai vis nauji tyrimai patvirtindavo jo išvadas, tapo akivaizdu, kad šalies turtų gausėjimas automatiškai negerina jos gyventojų savijautos. Todėl kilo sambrūzdis – suabejota, ar BVP (bendrasis vidaus produktas) tinkamas socialinės pažangos rodiklis: gal reikėtų remtis ir kitokiais vertinimais, kurie parodytų ne tik materialinių turtų, bet ir geros savijautos augimą? Todėl 1972 metais Butanas pateikė pasiūlymą Jungtinėms Tautoms taikyti kitą rodiklį viešosios politikos pagrįstumui vertinti – BVL – bendrąją vidaus laimę[1]. Nuo tada apie jį daug kalbama, bet politikoje pokyčiai dar lėtesni negu psichologijoje!

Bendrosios nacionalinės pajamos ir bendras pasitenkinimas



Šaltinis: Insee ir Eurobaromètres.

Geros savijautos ir pajamų santykis[2]

EFEKTYVUMAS ir LAIMĖ. Nesu šalininkas tyrimų, įrodančių, kad gera darbuotojų ir darbo grupių savijauta įmonei ir apskritai darbo pasauliui atsiperka (mano galva, geriau kitais argumentais motyvuoti siekti laimės). Tačiau taip yra.[3] Pavyzdžiui, vienas įdomus tyrimas parodė, kad harmoningus santykius palaikančios darbo grupės našesnės negu konfliktiškos arba pasyvios: tyrėjai nufilmavo, kaip vyksta susirinkimai, registravo pozityvių situacijų (šiltų, konstruktyvių, bendradarbiavimo), taip pat ir negatyvių (įtemptų, pasyvių, konfliktiškų) skaičių. Geriausia našumą laiduojanti proporcija (apskaičiuota ir įvertinta metų pabaigoje) – maždaug trys pozityvios situacijos ir viena negatyvi: nuo to laiko įprasta optimalų santykį vadinti *Losados proporcija*, pagerbiant šiam darbui vadovavusį moks-

lininką.[4] Kiti tyrimai parodė, kad pozityvios sąveikos grupėje lengviau reiškiamos daugumai prieštaraujančios nuomonės[5]: tai labai vertinga, nes stresą patirianti ar blogai nusiteikusi grupė kitokią nuomonę gali suprasti tiesiog kaip trikdančią ir atmesti, o pozityvi ir draugiška grupė laikys ją įdomia ir verta išklausyti. Juk žinom: tam, kad tobulėtų, grupės turi išgirsti prieštaringų nuomonių – nebūtina į jas atsižvelgti, bet išklausyti – visada...

EGOIZMAS. Egoizmas uždaro duris ne tik kitų nelaimėms, bet ir laimei. Mat yra tik vienos – į pasaulį atsiveriančios – durys. Iš pradžių manom, kad uždarę tas duris sukliudysim kitiems ateiti kėsintis į mūsų laimę, nugvelbti iš mūsų laimės trupinėlių arba gadinti ją savo nelaimių atpasakojimu ar reginiu. Norim pasilikti laimę tik sau, daugių daugiausia dar artimiesiems – tiems, kam leisim užeiti. Iš tikrųjų durys, kurias uždarom, yra užsisklendimo savyje durys, tos pačios, kurios galėtų padaryti mus atvirus visai pasaulio laimei. Netrukus uždusim. Egoizmas – tai gyvenimas name, kurio langinės visada užvertos: nematyti lietaus, mažiau šalčio, bet neįmanoma gėrėtis saule.

EGOIZMAS NEIŠVENGIAMAS? Kai kurie žmonės, kai kalbam su jais apie altruizmą, sako, kad svarbu kartais pabūti ir egoistu, pagalvoti apie save. Žinoma... Tačiau egoizmas – tai sakyti ne „aš taip pat“ – tai normalu ir teisėta – arba „pirma – aš“ – tai dar galima suprasti, ypač kai taip sako nerimą išgyvenantys žmonės ar tie, kuriems labai stigo laimės, – o „viskas man!“ – juk tai daug problemiškiau!

EGZISTENCINIS NERIMAS. „Nuo to laiko, kai žmogus sužinojo, kad yra mirtingas, jam sunku būti visiškai atsipalaidavu-

siam", – rašo Woody Allenas. Egzistencinis nerimas, pavyzdžiui, suvokus, kad vieną dieną susirgsim, kentėsim, mirsim, yra ne kliedesiai (kaip įsitikinimas, kad vieną dieną atskris ufonautai ir mane pagrobs), o tikroviškos mintys, ir tai, ką jos skelbia, anksčiau ar vėliau išsipildys. Kai kuriems šis žinojimas yra lemiama laimės užkarda: filosofinė („Kam būti laimingam, tai juokinga, juk žinau, kuo visa baigsis"), psichinė („Žinau, kad gadinu sau gyvenimą, bet negaliu atsikratyti apsėdusių baimių"). O kitiems suvokimas, kad gyvenimas laikinas ir skausmingas, priešingai – suteikia papildomos motyvacijos („Mirdami kentėsim kaip visi, kuriuos mylim, verčiau iš visų jėgų pasimėgauti tuo, ką bus leista išgyventi"). Priimti, kad esam mirtingi, ir nuolatos apmąstyti šią perspektyvą, kad taptume kuo laimingesniais ir džiugesniais mirtingaisiais. Kito recepto nėra.

EKOLOGIJA IR PSICHOLOGIJA. Rūpintis šiuo pasauliu taip, tarsi amžinai čia gyvenčiau, – to manęs prašo ekologija. Tačiau niekada nepamiršti, kad galiu jau ryt jį palikti ir mirti, pataria psichologija.

EKRANAI. Telefono skambutis profesiniu klausimu. Staiga pašnekovė turi baigti pokalbį ir sako paskambinsianti po dviejų trijų minučių jo pratęsti. Kadangi sėdžiu darbo kabinete prie kompiuterio, pirmas refleksas – pasinaudoti tom minutėm elektroniniam paštui patikrinti. Taigi pradedu: oho! Nuo pokalbio pradžios atėjo jau keli laiškai. Gal perskaitysiu ir atsakysiu – šitaip sutaupysiu šiek tiek laiko.

Staiga ranka virš klaviatūros sustingsta, protas nubunda ir perjungia registrą – suvokiu, kad verčiau nugyvenčiau tas kelias minutes kitaip, užuot daręs kelis dalykus vienu metu ir taip didi-

nęs stresą (tam pokalbiui reikia gerokai susikaupti) pridėdamas prie jo dar daugiau streso (skubiai atsakyti į kelis laiškus).

Verčiau pakvėpuočiau, atpalaiduočiau pečius, atsistočiau ir pasirąžyčiau, pavaikštinėčiau po kabinetą. Verčiau ramiai pagalvočiau apie pradėtą pokalbį, kuris trumpam nutrūko. Verčiau priėjęs prie lango pažiūrėčiau į dangų, debesis. Žodžiu, verčiau nesėdėčiau prilipęs prie kompiuterio, – staiga aiškiai pajuntu (jei ne ši prošvaistė mintyse, būčiau to nepastebėjęs), kad esu pavargęs ir įsitempęs. Nedaug, tik truputį. Todėl ir nepastebėjau. Tačiau jei neatsiliepsiu telefonu, jei neleisiu smegenims ir kūnui pailsėti, priversiu save išeiti už komforto ir tikriausiai našumo zonos ribų.

Tad dabar, kai supratau, kai viskas aišku, nedvejodamas darau tai, ką tokiomis akimirkomis reikia daryti: prieinu prie lango, ramiai kvėpuoju, žiūriu į dangų, įsisąmoninu, kas yra čia ir dabar, tą mano gyvenimo akimirką.

Girdžiu skambant telefoną. Ramiai klausau. Patenkintas ir sąmoningai suvokdamas, kad gyvenu, užuot likęs užsisklendęs ir susikaustęs. Kai jis vėl suskamba, pastebiu, – nors sąmoningai apie mūsų pokalbį nemąsčiau, – kad, kai leidau kūnui ir smegenims atsikvėpti, man atėjo daugybė aiškesnių minčių. Dar ir šiandien, po to mikroįvykio praėjus kelioms savaitėms, puikiai tai prisimenu kaip malonią gyvenimo akimirką. Ir galvodamas apie tą mano dieną nušvietusią trumputę prošvaistę, vieną iš daugelio, pajuntu pūstelint nediduką laimės gūsį.

EKSTAZĖ. Tai didžiulė laimė arba malonumas – jausmai tokie stiprūs, kad priverčia pranokti save. Žinomiausios ekstazės rūšys – seksualinė ir religinė, jai apėmus žmogų supurto fizinis arba metafizinis virpulys. Jei laikysim ekstazę aukščiausia lai-

mės forma, pati jos prigimtis, – o tai yra ūmus išėjimas už savo ribų, – patvirtina, kad natūralus laimės judesys yra ne įcentrinis (iš išorės į vidų), o išcentrinis: iš vidaus į išorę.

ELEKTRA. Anądien buvau tokio nedidelio įvykio liudininkas. Pradeda lynoti, pagyvenusi ponia su pirkinių krepšiu ant ratukų eina pro namą, kuriame, atrodo, pati negyvena. Maloniai kreipiasi į du prie durų besidarbuojančius elektrikus: „Ponai, būkit atsargūs, žinot, kad elektra pavojinga, kai lyja!“ Abu ponai mandagiai nusišypso: „Ačiū, ponia, mes pripratę...“ Už kelių metrų stovi jų sunkvežimėlis, logotipai ir užrašai ant jo rodo, kad jų įmonė specializuojasi atlikti elektros darbus. Kaip čia pasakius? Tas tuščias ir naivokas senosios ponios draugiškumas dviem nepažįstamiesiems mane sujaudino ir nuramino. Mėgstu būti sujaudintas ir nuramintas...

ELEKTRONINIS LAIŠKAS NUO DRAUGO. Anądien buvo labai geras oras, draugas psichologas atsiuntė elektroninį laišką, rašė apie įvairius darbo klausimus, kuriuos turim kartu išspręsti. Toliau, laiško pabaigoje, šiek tiek pakeitė toną ir atitrūkęs nuo mudviejų rūpesčių aprašė tokį vaizdą: „Šiaip ar taip, kol kas svarbiausia, kad pagaliau grįžo saulė. Eisiu sukasiu šen bei ten žemę, o Claudine pasodins pirmus gėlių svogūnėlius. Balandė dar sykį veltui mėgins poruotis su bažnyčios vėtrunge, tolumoje pasigirs turistinio lėktuvėlio burzgimas ir viskas bus tobula.“ Neįtikėtina, kaip raminamai mane paveikė šios kelios eilutės. Šypsausi, atsistoju, einu pažiūrėti pro langą į saulę, įkvėpusią mano bičiulį. Galų gale, viskas gerai, tie rūpesčiai tėra rūpesčiai. Akimoju žinutė į sąmonės paviršių grąžino tai, kas svarbiausia: mes gyvi, ir oras šiandien geras.

ELIACIJA IR PAKYLĖJIMAS. Terminas „eliacija", jau nebevartojamas mūsų kalboje, kilo iš lotyniško *elatio* – „pakilimas, sielos polėkis". Eliacija atsiranda atsidūrus akistatoje su kažkuo, kam priskiriam moralinę vertę. Pozityvioji psichologija labai ja domisi, bet dažniau vartoja šiuolaikinį terminą *pakylėjimas.* Pajuntame eliaciją, kai matom jaudinančius poelgius, ypač savitarpio pagalbą ir kilniaširdiškumą. Mes jaučiam kažką, kas skiriasi nuo susižavėjimo, ir tai konkrečiai ištirta: iš pradžių vieniems savanoriams buvo parodyti vaizdo įrašai, skatinantys eliaciją (rodoma, kaip nepažįstami žmonės atlieka gerus darbus), kitiems – susižavėjimą (rodoma, kaip sportininkai atlieka neįtikėtinus dalykus); vėliau, kitą savaitę, savanorių buvo paprašyta susitelkti į eliaciją arba susižavėjimą, nelygu kuriai grupei priklausė (jie turėjo rašyti dienoraštį ir kasdien žymėtis tuos jausmus žadinančius įvykius). Paskui buvo ištirti susižavėjimo ir eliacijos pratybų rezultatai. Paprašyti panagrinėti, ką jautė, susižavėjimo grupės savanoriai apibūdino lengviau: jautė dilgčiojimą ar virpulį, energijos antplūdį, padidėjusį dinamiškumą (pasigėrėtinų veiksmų reginys jiems tarsi žadino polėkį pamėgdžioti, beje, tikriausiai tai yra viena iš žavėjimosi funkcijų). Eliacijos grupės savanoriai nevardijo fiziologinio suaktyvėjimo požymių, bet noriai pasakojo kažką jutę krūtinėje, širdies plote; iš tiesų buvo įrodyta, kad pakylėjimas stimuliuoja klajoklinį nervą, kurio paskirtis yra parasimpatinės sistemos – ramybės, o ne susijaudinimo skatintojos – aktyvavimas. Parasimpatinė sistema taip pat aktyvuojama jaučiant dėkingumą,[6] tai pakylėjimą tiriančius mokslininkus pastūmėjo meilės kryptimi: jaunoms žindančioms mamoms jie rodė vaizdo įrašus, žadinančius pakylėjimą, ir pastebėjo, kad tuo metu joms atsirasdavo daug daugiau pieno (buvo matuojama vatos tamponu liemenėlėje) negu

jaunoms tai stebėjusioms mamoms. Tad tikriausiai pakylėjimas susijęs su oksitocino, kartais vadinamo meilės arba pasitikėjimo hormonu, gamyba (jis gaminamas šiais dviem atvejais), vadinasi, tai hormonas, kuriantis ryšį. Tad pakylėjimo jausmas mums vertingas – jis stiprina ryšio su kitais žmonėmis pojūtį.

EMOCIJOS. Tam tikru požiūriu – kadangi kyla spontaniškai – jos yra laimės termometras. Malonios emocijos artina prie didesnės laimės. Nemalonios emocijos nuo jos atitolina.

EMOCIJOS, NEIGIAMOS. Bėda ne ta, kad neigiamų emocijų yra, o ta, kad jos linkusios plėstis! Linkusios įsišaknyti ir išjudinti tam tikras elgesio programas, kurios jas pavers chroniškomis: pyktis skatina būti agresyviam su kitu, liūdesys skatina užsisklęsti, nerimas – susitelkti tik į savo rūpesčius ir pan., – kiekviena šių programų savaime plečiasi. Žinoma, neigiamos emocijos turi vaidmenį ir paskirtį, kurių privalom paisyti, bet nereikia visiškai joms paklusti. Kad liktų šiek tiek vietos teigiamoms emocijoms.

EMOCIJOS, TEIGIAMOS. Kai buvau jaunas psichiatras ir gydžiau tik diagnozuotas ligas, man atrodė, kad neigiamų emocijų daugiau, jos įvairesnės, galingesnės, galų gale – įdomesnės. Kaip senas psichiatras, turiu laimės darbuotis prie ligų profilaktikos, užuot laukęs, kol jos pasireikš ar atsinaujins, ir, žinoma, pakeičiau nuomonę. Įsitikinau, kad teigiamų emocijų pasaulis turtingesnis, negu iš pirmo žvilgsnio atrodo. Jei panagrinėtume atidžiau, tai jų net daugiau ir jos įvairesnės už neigiamas: laimė, ramybė, pasididžiavimas, pakylėjimas, susižavėjimas, pasitikėjimas, palengvėjimas, gera nuotaika, graudulys...

EMOCIJŲ INDUKCIJA. Kai mokslinėje psichologijoje tiriamas emocijų poveikis savanorių mintims arba elgesiui, taikomos vadinamosios *emocinės indukcijos* procedūros: kadangi dauguma žmonių negali patys sau sužadinti emocijų (bent jau sąmoningai, nes nesąmoningai dažnai susikuriam – pavyzdžiui, rūpesčių), jos indukuojamos iš išorės. Sužadinti emociją yra daugybė būdų. Galima – lengva ir paveiku – duoti paklausyti muzikos, pažiūrėti filmo ištrauką, paskaityti pasakojimą: gerai parinktos priemonės gali sukelti visą gamą skirtingų emocijų.[7] Taip pat galima (dar paveikiau, bet kiek sudėtingiau) sukurti tam tikrą situaciją: sužadinti gerą arba blogą nuotaiką pranešant IQ testo rezultatus, kurie neturi nieko bendra su pateiktais atsakymais („Labai gaila, bet jūsų rezultatai prastoki“ arba „Sveikinu, jūsų žinios – tiesiog išskirtinės“), arba leisti lengvai laimėti nedidelę pinigų sumą ar dovaną (arba priversti jas prarasti, kai dauguma savanorių aplink vis laimi ir kaupia jas).

Praktinės šių esminių tiriamųjų darbų išvados: 1) pasirodo, užtenka visai nedaug, kad sužadintume sau emocijas; 2) leisti sau patirti malonių emocijų apskritai gana paprasta (pažiūrėti linksmų filmų, klausytis džiugios muzikos).

EMOCIJŲ ĮVAIROVĖ. Apskritai laimingo gyvenimo pojūtis labiau susijęs su malonių vidinių būsenų dažniu negu su jų intensyvumu. Tikriausiai ir su jų įvairove. Gyventi mintant tik vieno tipo teigiamom emocijom būtų tas pats, kas valgyti tik vieną maisto produktą arba auginti tik vieną javų ar pomidorų rūšį. Į save arba į kitus nukreipta laimė, nerimastinga arba tyki, susijusi su naujovėmis arba su įpratimu: emocijų įvairovė taip pat naudinga ir būtina laimei, kaip biologinė įvairovė – gamtai.

EMOCINĖ PUSIAUSVYRA. Kas yra emocinė pusiausvyra? Bent matematiniu požiūriu – kokia teigiamų ir neigiamų emocijų proporcija yra gera? Puikiai žinau, pusiausvyra nebūtinai teikia laimę, o kai laimė užgriūva, kaip tik patiriam nestabilumo akimirkų. Tačiau būti nuolat panirusiam į neigiamas emocijas, kaip būna nerimastingiems ir depresyviems žmonėms, ne pats lengviausias būdas pasijusti laimingam. Buvo atlikta mokslinių tyrimų, kurių metu vyko trumpos emocinės būsenos apklausos: mobilusis telefonas pypteli maždaug dešimt kartų per dieną kelias savaites iš eilės, kas kartą tiriamieji turi įvardyti savo emocinę būseną kaip tik tą akimirką – ji maloni ar ne? Tyrimų duomenys rodo, kad optimali proporcija (būdinga didelio streso, nerimo, depresijos nepatiriantiems asmenims) yra maždaug trys teigiamos emocijos ir viena neigiama. Taigi, nebūtina siekti visiško pozityvumo: galima nuolat jausti neigiamų emocijų, jos skatina prisitaikyti – tą gali nerimas, liūdesys, kaltė, susierzinimas ir pan. Tačiau, jei kalbėsim apie pusiausvyrą, reikia, kad neigiamų emocijų mūsų sąmonėje būtų triskart mažiau negu teigiamų. Ar jums tinka toks skaičiavimas?

EMPATIJA. Empatija yra įgimta žmogaus ir daugelio gyvūnų savybė, gebėjimas savaime, be jokių valingų, sudėtingų pastangų pajusti, kokia šalia mūsų esančių žmonių emocinė būsena, – mes žmonės, tad mūsų smegenys geba skaityti ir išsiaiškinti, ką jaučia kiti.

Empatija glaudžiai susijusi su laime: ją skatina gera savijauta, atverianti sąmonę mus supančiam pasauliui, užuot sutelkusi ją tik į save, kaip daro kančia. Kartais empatija padeda mums numalšinti troškulį kito žmogaus džiaugsmu ir laime: kai matom besišypsantį, besijuokiantį žmogų, galim užsikrėsti jo gera būse-

na. Galų gale, mano akimis, empatija yra labai stipri nuojautos forma, atitolinanti mus nuo egoizmo pagundos: ji padaro mus jautrius tam, ką jaučia kiti, – ir džiaugsmui, ir skausmui, – ji visu biologiniu pajėgumu primena, kad esam glaudžiai susiję su kitais. Kaip rodo daugybė darbų, egoizmas yra nelaimių šaltinis.[8] Empatija yra viena iš gamtos mums suteiktų dovanų tam, kad būtume jautresni, vadinasi, protingiau ir kilniaširdiškiau laimingi.

ENTUZIAZMAS. Ši scena vyksta ryte su viena mano dukterų, ji kupina energijos ir entuziazmo. Matydama mane apsnūdusį, kalbina: „Na, tėt, tai ketini nugyventi puikią dienelę?" Ne itin gerai jaučiuosi, bet nenoriu skųstis, nes tam neturiu jokios priežasties, todėl sulemenu: „Ėė, kaip nors, bus gerai..." O ji neatlyžta: „Na, prastokas atsakymas!"

Prapliumpam juoktis. Ji taikliai pastebėjo: man sunku su entuziazmu – ir spontanišku, ir sąmoningai sužadinamu. Geriausiu atveju jaučiuosi ramus, laimingas, pasitikintis, tykus, bet retai entuziastingas, retai patiriu džiugų įsiaudrinimą pagalvojęs apie gyvenimą ir kiekvienos naujos dienos pradžią, o savo dukroje dažnai tai pastebiu. Maža to, ilgai tuo nepasitikėjau: man atrodė, kad entuziazmas – apakimo ir nusivylimų šaltinis. Šiandien suprantu, kad nerimastingas noras džiaugtis tik tuo, kas akivaizdu, ne toks jau ir protingas. Švelniai priversti save pasijuokti ir pakvailioti prie pusryčių stalo – tai gali pakreipti nuotaiką į gerąją pusę. Vertinga išmokti puoselėti entuziazmą, kad tomis gyvenimo akimirkomis, kai jaučiam, kad variklis pamažu lėtėja, įgautume šiek tiek polėkio. Taip pat išmokti gėrėtis juo kituose, užuot mačius tik jo ribas: žinoma, entuziazmas ne visada protinga, o kas gi yra visada protinga?

EPIKTETAS. Buvęs vergas, kuriam kvailas šeimininkas sulaužė koją, kad patikrintų stoiškumą; išlaisvintas po šeimininko mirties tapo vienu svarbiausių antikinės filosofijos mąstytojų. Mums žinomas dėl šiurkštoko požiūrio į laimingą gyvenimą, o tai veikiausiai paaiškina jo praeitis. Kaip ir Buda, Epiktetas manė, kad laimė įrašyta žmonėms į pačią širdį: „Dievai sukūrė visus žmones, kad šie būtų laimingi, nelaimingi jie tik dėl savo kaltės." Tačiau reikėjo budrumo ir pastangų atskirti, kas priklauso nuo mūsų (ir mūsų pastangų) ir kas nepriklauso (ką turėtume veikiau priimti, o ne keisti). Garsusis jo „Vadovėlis", kuriame yra mokinių užrašytas jo mokymas, praėjus dviem tūkstančiams metų po pasirodymo, tebėra stebinamai nepasenęs.

EPIKŪRAS. Sakoma, kad epikūrizmo pradininkas buvo švelnus ir malonus vyras, vegetaras ir visai nelinkęs į nenaudingus malonumus. Laimės asketas, mokęs, kad, norint pasiekti laimę, pakanka atsikratyti visų nenaudingų dalykų troškimo: kai turi pastogę, maisto ir draugų, nebėra ko daugiau siekti. Kokiu paslaptingu būdu žodis „epikūrininkas" tapo „malonumų mėgėjo" sinonimu?

EUDEMONIZMAS. Gebėjimas jaustis laimingam, nelygu, ar pasiekti asmenines vertybes atitinkantys tikslai; šis pasiekimas – ir siekimas – suteikia gyvenimui prasmę. Eudemonizmas su amžiumi auga, o hedonizmas, atrodo, palengva mąžta.[9] Tad laimė apskritai – ir iš hedonistinių, ir iš eudemoninių šaltinių – išlieka nekintanti, – gyvenimas gerai sutvarkytas.

EUFORIJA. Teoriškai, etimologiniu požiūriu, euforija reiškia mėgavimąsi malonia būsena; psichiatrams tai disforijos – pablo-

gėjusios, *atvirkštinės* (tokia priešdėlio *dys-* reikšmė), nuotaikos, įsivyraujančios, kai apima nerimas ir depresija, – priešingybė. Keista, mūsų kalboje žodis „euforija" šiandien reiškia geros nuotaikos perteklių – dar vienas įrodymas, kad turim keblumų su teigiamom emocijom! Tiesa, malonios nuotaikos perteklius gali būti pavojingas. Apėmus euforijai, sugriūva vidinė pusiausvyra: nebeturim neigiamų minčių ar emocijų saugiklių, kurie atkreiptų dėmesį į sunkumus, galinčius kilti dėl mūsų sprendimų arba poelgių. Kai juntam euforiją, nebereikia nieko svarbaus spręsti, prisiimti įsipareigojimų, beje, taip pat ir tada, kai juntam disforiją!

F – Freudas

Kad pasikeistum,
svarbiausia ne tai, ką žinai,
o tai, ką darai.

FIZINIS KRŪVIS. Daugybė mokslo darbų rodo, kad kūno sveikata palaiko proto sveikatą. Reguliari fizinė veikla truputį padidina polinkį būti geros nuotaikos. Ji didina emocinį atsparumą stresą sukeliantiems įvykiams, net ir gležnų žmonių, kurie, pavyzdžiui, yra išgyvenę depresijos laikotarpių.[1] Visuose psichiatrijos skyriuose turėtų būti sporto salė!

FLAUBERT'AS. „Būti kvailam, egoistui ir stiprios sveikatos – štai trys sąlygos, reikalingos, jei nori būti laimingas. Tačiau jei pirmos stinga – viskas prarasta." Ši Flauberťo 1846 m. rugpjūčio 13 d. laiško meilužei Louise Colet ištrauka apie laimę skamba nelabai švelniai. Tačiau jis tuoj priduria šiuos žodžius: „Yra dar kita laimė, taip, yra dar ir kita – aš ją mačiau, tu leidai man ją patirti, parodei man ore švytinčius jos atspindžius, mačiau prieš akis blykstelint plevenančio jos rūbo kraštą. Štai ir tiesiu rankas, kad jį sugriebčiau..." Gerasis Gustave'as romantiškesnis ir švelnesnis, negu nori įtikinti...

FONTENELLE'IS. Kartą filosofas akademikas Fontenelle'is, paklaustas, kaip jam pavyko įgyti tiek draugų ir neturėti nė vie-

no priešo, atsakė: „Rėmiausi dviem aksiomom: viskas įmanoma ir kiekvienas teisus." Tai panašu į atsargią diplomatiją, o gal net į vengimą arba atsisakymą turėti (o svarbiausia – išsakyti) nuomonę apie kitą. Galima jose įžvelgti išmintį ir gyvenimo filosofiją: visada pradėti nuo geranoriškumo ir pakantumo, tik paskui vertinti ir spręsti. Mat būna dienų, kai esu tos pačios nuomonės kaip Fontenelle'is: dažnai iš tiesų viskas įmanoma ir kiekvienas truputį teisus! Šiaip ar taip, ši egzistencinė laikysena leido Bernard'ui Le Bouyerui de Fontenelle'iui nugyventi šimtą metų, o tai jo laikais (mirė 1757 m.) buvo nemenkas laimėjimas. Juk puikiai žinot, kad teigiamos emocijos ir socialiniai ryšiai naudingi sveikatai!

FOREVER YOUNG (angl. *amžinai jaunas*). Aną naktį sapnavau geriausią jaunystės laikų draugą, žuvusį prieš dvidešimt metų mano akyse automobilių avarijoje, kai keliavom į tolimą kelionę motociklu. Jis stovėjo prieš mane gyvų gyviausias. Sapne sakiau sau: „Negali būti, tu sapnuoji, jis žuvęs." Tada paklausiau jo: „Juk tu iš tikrųjų miręs, ar ne?" Jis atsakė „taip". Tačiau mes ir toliau ramiai kalbėjomės, tarsi tai, kad jis miręs, būtų nė kiek ne svarbiau už sprendimą, kur pasistatyti motociklą. Buvau sutrikęs, puikiai prisimenu įvairias vidines būsenas: didžiulį džiaugsmą vėl jį pamatyti tokį, koks buvo kadaise, nusiraminimą, kai pagalvojau: pasirodo, mirtis nieko nesustabdo, ir tylų nerimą dėl tos akimirkos, kai jis pranyks iš sapno. Taip ir įvyko. Atsibudau smarkiai sunerimęs. Tačiau jaučiausi laimingas, kad vėl išvydau jį pasirodant gyvą savo smegenų vingyje. Ar kažkur kitur? Būna sapnų, kurie labiau sukrečia ir praturtina sielą negu daugybė dienų.

FRANCISAS CABRELIS. Kartais atjauta įsiveržia į mūsų gyvenimą, kai nė kiek to nesitikim.

Man taip nutiko anądien traukinyje grįžtant po paskaitos. Buvau truputį pavargęs, per ausines klausiausi muzikos ir žiūrėjau į prabėgantį gamtovaizdį. Dainavo Francisas Cabrelis, kurį labai mėgstu. Staiga, skambant dainai apie paralyžiuotą moterį, svajojančią vaikščioti ir šokti,[2] – labai paprasta istorija, – imu šniurkščioti ir apsiverkiu. Nežinau, ar tai dėl nuovargio, sumišusio su laime (paskaita pasisekė ir žmogišku, ir pedagoginiu požiūriu, atrodė, kad buvau naudingas, ir kartu su klausytojais išgyvenau gerų emocijų), bet staiga užgriuvo milžiniška užuojautos banga. Pasisuku veidu į langą, kad ašaros byrėtų nepastebimai, net imu sukioti akis į kairę ir į dešinę kaip per EMDR terapiją*, kad ašaros greičiau išnyktų. Paskui susizgrimbu, kad elgiuosi kaip kvailys (man dažnai taip nutinka, kai užvaldo emocijos). Juk žudau emocinę patirtį, nors niekas neverčia to daryti: sėdžiu ramumoje, turiu laiko, o ta patirtis reikšminga. Atjautos patyrimas.

Atjautos proveržis į mano jaukų gerai darbą atlikusio, gerai pakalbėjusio, kitiems pagelbėjusio paskaitininko pasaulėlį. Tvirtai stovinčio ant gyvenimo bėgių. Štai mane užklupo kitų kančia. Dėl paprastos dainos be patoso, kurioje beveik nieko nepasakyta, vien tai, kad milijonai žmonių nelaimingi, nes negali vaikščioti. O tu vaikštai. Ramiai – vaikštai, bėgioji, šokinėji. Nė nesusimąstydamas. Pagalvok apie juos, nors ne, verčiau „negalvok" – pajusk jiems užuojautą širdimi, kūnu, ne vien racionaliomis smegenimis. Tikrą užuojautą, ne vien paviršutinišką minties šmėstelėjimą.

Ką gi, su ašarom susidoroti tai nepadeda. Pradedu kūkčioti. Prisidengiu veidą ranka ir verkiu. Leidžiu ašaroms tekėti prabė-

* EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing*) – nujautrinimo akių judesiais ir perdirbimo terapija. – *Vert. past.*

gančių laukų ir miškų akivaizdoje. Šniurkščioju kiek įmanydamas tyliau, iš kišenės išsitraukiu nosinę. Nebesistengiu stabdyti atjautos, leidžiu jai augti, kiek panorės. Leidžiu jos bangai kilti, supurtyti mane, užlieti. Kvėpuoju ir žiūriu į gamtą, o ji man šnabžda: viskas gerai, nesipriešink, leisk tam vykti. Šią gyvenimo akimirką viskas, kas tik vyksta, yra normalu, nesislėpk. Leiskis atjautos supurtomas ir užkariaujamas. Leiskis jos pažymimas giliausia žyme. Leiskis skaudinamas ir džiuginamas: šią akimirką, kai raudi, kai jautiesi didelis šniurkščiojantis kvailys, tiesiog išgyveni žmogišką ir brolišką patirtį.

Kai ašaros nustos byrėti ir imsi normaliai kvėpuoti – nepamiršk to. Tą akimirką liepsi dirbti smegenims. Viskas bus aiškiau, mąstysi, veiksi, spręsi, ką daryti. Niekada nepamirši tų ilgų minučių, kai nugrimzdai atjauton, paskatintas paprastos dainos. Pagalvosi apie tai ir priminsi sau nebeburbėti ieškant, kur pastatyti automobilį, ir matant, kad vienintelės neužimtos vietos skirtos neįgaliesiems (gėda prisipažinti, kad kadaise dėl to burbėdavau, o štai...). Niekada nebestatyti motorolerio ant šaligatvio prie perėjos, kur į jį galėtų atsitrenkti aklasis (tą jau patyriau – daugiau niekada). Pagalvosi, ką dar galėtum padaryti: būsi pasirengęs padėti neįgaliajam, kai tik sutiksi, dažniau juos užkalbinsi, nusišypsosi, aukosi daugiau pinigų juos remiančioms asociacijoms. Nesiliauk galvojęs – turi būti dar ką nuveikti...

FREUDAS. Kūrinyje „Nepasitenkinimas kultūra" Freudas aiškiai dėsto labai pesimistišką požiūrį į laimę. Štai kelios ištraukos[3]:

„Galima sakyti, kad padaryti žmogų laimingą neįeina į Kūrybos planą. Tai, kas vadinama laime absoliučia prasme, kyla iš gana staigaus ilgai kauptų poreikių patenkinimo ir pagal pobūdį yra įmanoma tik kaip epizodinis reiškinys."

„Toks, koks mums primestas, gyvenimas yra per sunkus, suteikia per daug kančių, nusivylimų ir neįveikiamų sunkumų. Kad jį ištvertume, negalim apsieiti be raminamųjų. Šie raminamieji gali būti trijų rūšių: įspūdingos pramogos, kurios leidžia pamiršti savo vargą, kompensuojantis pasitenkinimas, kuris jį slopina, ir narkotikai, kurie padaro mus nejautrius."

Kaip dažnai būna, tai, ką rašo Freudas, teisinga (dėl evoliucijos ypatumų mūsų rūšis pirmenybę teikia ne teigiamoms, o neigiamoms emocijoms, gyvenimo sunkumams), bet radikalūs apibendrinimai, kuriuos paskui daro, – ginčytini. Freudas buvo didis pesimistas ir kaip visi pesimistai norėjo įtikinti aplinkinius savo pažiūrų teisingumu. Jam pateisinti galima pasakyti, kad per Pirmąjį pasaulinį karą jis matė Europos savižudybę, paskui nacizmo kilimą ir antisemitizmo įsisiautėjimą prieš pat Antrąjį. Nuo klaikiausio siaubo jis buvo apsaugotas, nes mirė 1939 metais, bet tokiu istorijos laikotarpiu būti žydu turbūt buvo sunkiausia.

Prisimenu, studijuoti mediciną ir tapti psichiatru nusprendžiau paskutinėje klasėje, paskaitęs Freudą. Mane žavėjo jo požiūris į žmogaus sielą. Jo pesimizmas atrodė įtikinamas. Tuo metu išgyvenom „negatyviosios psichologijos" karaliavimą. Tas pats Freudas tikino, kad „psichoanalizė skirta ne padaryti žmogų laimingą, o padėti iš neurotiško kentėjimo pereiti į banalią nelaimingumo būseną". Į šypseną ir gerą nuotaiką tuomet buvo žvelgiama daug nepalankiau negu dabar; aštuntajame devintajame dešimtmečiuose rimti intelektualai visada turėdavo atrodyti užsirūstinę – jiems tai turėjo teikti patikimumo. Iš visų pusių supantis negatyvumas mane bent jau išmokė palaikyti nuoširdžiai broliškus santykius su pacientais...

G – gamta

Vaikščiok po miškus, pakrantes, kopk į viršukalnes.
Kasdien gėrėkis dangumi ir horizontu.
Rūpinkis Žeme – ji tavo visiems laikams. Vieną dieną į ją sugrįši.

GAMTA. Sąlytis su gamta padaro mus laimingus ir veikia tiesiog neįtikėtinai gerai – taip, kad medicinoje net imama kalbėti apie Ž vitaminą, Ž reiškia „žalias".[1] Gamta žmonėms yra gyvybinis psichinės ir fizinės sveikatos šaltinis, ir ne vien todėl, kad teikia maistą ir vaistinius augalus. Pats jos buvimas mums yra terapinis.

Pirmuosius šiuolaikinius šios srities mokslo darbus parašė architektas ir mokslininkas Rogeris Ulrichas, pirmasis jo ilgas straipsnis, išspausdintas 1984 metais prestižiniame mokslo žurnale *Science*, atvėrė kelius daugybei vėlesnių tyrimų: jame jis išdėstė, kaip ligoninės chirurgijos skyriuje gydomi pacientai, kurie pro palatos langą matydavo parką, sveiko sparčiau. Vėliau tai buvo daug sykių pastebėta ir patvirtinta: sąlytis su gamta teikia klinikinę (gerėja savijauta, mažėja su stresu susijusių simptomų) ir fiziologinę (mažėja su stresu susiję kortizolio kiekis kraujyje, arterinis kraujospūdis, širdies ritmas) naudą. Miestų kvartaluose šalia žaliųjų zonų (parkų ir skverų) gyvenančių žmonių sveikata geresnė negu kitų. Žalumos poveikis pastebimas net tada, kai gamtą atstoja tik atvaizdai arba kambariniai augalai, bet jis kur kas didesnis, jeigu žmogus nuolat pabūna „tikroje"

gamtoje; daug tyrimų parodė, kad tai, ką japonai vadina *shirin-yoku*, – šį žodį galima versti „gamtos vonios“ (kaip būna saulės vonios), – daro teigiamą poveikį. Pasivaikščiojimas miške teikia daug įvairios fiziologinės ir psichologinės naudos, pavyzdžiui, stiprina imunitetą, ir šis dviejų dienų pasivaikščiojimo miške poveikis gali išlikti maždaug mėnesį. Geras pasivaikščiojimas miške savaitgalį, kad keturias savaites apsisaugotume nuo slogos ir įvairių peršalimų – argi ne naudinga? Tokį poveikį sukelia ne vien ėjimas (žinoma, jis taip pat naudingas sveikatai) – tiek pat trunkantis pasivaikščiojimas mieste nedaro tokio poveikio kaip pasivaikščiojimas miške. Vadinasi, ypatinga vaikščiojimo nauda susijusi su gamta ir žaluma, o apie ją tegalime daryti prielaidas: ar taip yra vien dėl ramios, harmoningos aplinkos, regimosios, uodžiamosios ir garsinės agresijos nebuvimo? Daug mokslo darbų rodo, kad sąlytis su gamta padeda psichologiškai atsigauti atlikus sudėtingas užduotis ir gerina našumą, stiprina budrumą, dėmesį, atmintį ir pan.

Pasinėrimas į gamtą, be abejonių, tenkina žmogaus evoliucijos suformuotus archajinius poreikius (gamtinė aplinka visais laikais buvo vandens ir maisto šaltinis). Netiesiogiai tai įrodo faktas, kad, mums to nė nesuvokiant, smegenys yra jautrios biologinei įvairovei: mūsų savijautos gamtoje gerėjimas proporcingas augalų rūšių ir paukščių giesmių įvairovei! Ir tai logiška: pasąmonėje išsaugojom protėvių atmintį apie tai, kas mums naudinga išteklių požiūriu: ir gausa, ir įvairovė. Žodžiu, Aristotelio patarimas *sequi naturam* („sek gamta“) yra tikras gydymas gera savijauta, kurį galima išmatuoti laboratorijoje ir *in vivo*! Tačiau ši mokslinė išvada kelia ir rūpesčių, juk žinom, kad ryšio su gamta nykimas yra daugelio planetos gyventojų lemtis. 2010 metais kas antras žmogus – miestietis, ir šis skaičius auga: Vakarų šalyse

jau pasiekė 80 procentų, šiandien jie daugiau laiko praleidžia prie ekranų negu gamtoje (*screen time* prieš *green time**). Taigi, mediciniškai skubu ir būtina, o ekologiškai išmintinga viešosios sveikatos specialistams iš naujo pasidomėti protėvių *vis medicatrix naturae* – gydomąja gamtos galia. Galbūt dar sykį paskaityti Thoreau kūrinius ir „Dienoraštį“: „Nė vienas žmogus iki galo nesuvokė, kaip smarkiai dialogas su supančia gamta veikia jo sveikatą ir skaudulius.“ Tad net jei gyvenate mieste, susiraskite arčiausiai namų esantį parką ir kaip įmanydami stenkitės kuo dažniau jį pereiti, jei įmanoma – laisvomis valandomis, kad galėtumėt pasivaikščioti ar pamedituoti klausydami, kaip paukščių čiulbėjimas užgožia mašinų ūžimą. Užsirašykite į žygeivių klubą**: net diena per mėnesį pasivaikščiojimo pėsčiomis bus į naudą.

GARBINTI. Protėviai garbindavo daug noriau negu mes: jiems turėti maisto, gyventi taikoje, išsaugoti gerą sveikatą ar tiesiog būti gyviems buvo didelės sėkmės ar veikiau Dievo gerumo apraiškos. Pavyzdžiui, krikščionys kiekvienąkart prieš valgydami sukalbėdavo trumpą maldą *Benedicite* (šis lotyniškas žodis reiškia „laiminkite“). Dabar mūsų gyvenimas nebe toks sunkus, bet vis dėlto įmanoma jausti nuostabą, kad mums teko laimė gyventi, ir pasaulietiškai pagarbinti: sustoti, pakvėpuoti, įsisąmoninti, nusišypsoti, padėkoti, kam norim, už tą laimę, kad esam čia.

GAUSA. Ar „per daug“ sunaikina gebėjimą būti laimingam? Per daug patogumų, per daug sėkmės, globos, meilės? Ar gyve-

---

* „laikas prie ekrano“ ir „laikas gamtoje“ (*angl.*).

** Informacijos galima rasti internete: www.turistas.lt – *Vert. past.*

nimo išlepinti vaikai galų gale tampa mažiau laimingi? Būna ir taip, jiems kyla pavojus persisotinti. *Mums* kyla pavojus persisotinti, nes kalbu apie visus mus, XXI amžiaus vakariečius, kurie, daugelio planetos gyventojų akimis, kol kas esam privilegijuoti, nes daugumai nekelia rūpesčių vanduo, maistas, medicinos paslaugos, kultūra ir t. t. Gausa ir tęstinumas yra du mūsų gebėjimo būti laimingiems apsnūdimo (laimei, ne išnykimo) veiksniai. To paaiškinimas – *hedonistinis pripratimas*: laimės šaltinis, kuris visada šalia, galų gale praranda galią džiuginti. Yra du būdai pasipriešinti pripratimui: nelaimė (kuri primena laimės vertę) ir įsisąmoninimas (kuris skatina būti akylus net kai viskas gerai). Jei būtume išminčiai, antro būdo pakaktų mėgautis paprasta laime, bet dažnai akis atmerkti mus jėga priverčia pirmasis.

GEDIMAS. Anądien vedžiau psichoterapeutams pozityviosios psichologijos praktikos dirbtuves. Apmąstėm pavyzdžius tokių gyvenimo akimirkų, kai skęstam strese, o po kelių dienų ar mėnesių jos pasirodo buvusios ne tokios baisios. Labai naudinga retkarčiais pagalvoti apie akimirkas, kai laikom parengtus visus emocinių kovų ginklus – įsiūtį, skausmą, susinervinimą – dėl įvykių, kurie, pasirodo, mūsų gyvenimo eigai neturi didelės reikšmės. Žodžiu, kiekvienas ieškojo konkrečių pavyzdžių (toks buvo pratimas). Vienas kolega pakelia ranką, nori papasakoti istoriją. Štai ji, tokia, kokią įsidėmėjau, tikiuosi, per daug neiškraipiau.

„Atostogavau gražioje vietoje Prancūzijos pietuose, važiavau tuštutėliu keliu ir mano automobilis sugedo. Tais laikais dar nebuvo mobiliųjų, niekaip negalėjau išsikviesti draudikų, techninės pagalbos ar mechaniko. Taigi man reikėjo septynis ar aštuonis kilometrus pėdinti iki gretimo kaimelio. Bambėdamas nuėjau

tą kelią. Keista, kai šiandien prisimenu tą akimirką, atgyja prisiminimas ne apie stresą, o koks gražus aplink buvo kraštovaizdis, kai ėjau."

Man labai patiko šis trumputis pasakojimas: patiriamas stresas užgožia ir paslepia viską, kas toje situacijoje gera ar gražu. Ir tik tada, kai atslūgsta, pavyzdžiui, kai praeina šiek tiek laiko, tai, kas gražu ir gera, gali vėl pasirodyti. Gera tai suvokti ir pasimėgauti, kad ir vėliau. Tačiau, žinoma, gerai būtų kalti geležį, kol karšta, – sugebėti sau pasakyti: „Nagi, bičiuli, tai žiauriai nervina, aišku. Ką dabar darysi – valandą burnosi ar eisi ir grožėsies?" – kaip tik to ir siekiam pozityviojoje psichologijoje. Ne tik apriboti stresą (tai būtinas darbas, atliekamas per psichoterapiją), bet ir nuolat ugdyti gebėjimus žavėtis, džiaugtis, iš to, kas bloga, ištraukti gera – tokie yra pozityviosios psichologijos siekiai: suteikti teigiamoms emocijoms dar daugiau erdvės, kad neplistų neigiamos.

Kaip? Klausimas iš salės gilumos? Man? Ar aš būčiau susinervinęs tokioje situacijoje? Žinoma! Kodėl, jūsų manymu, aistringai domiuosi pozityviąja psichologija?

GEDULAS IR UŽUOJAUTA. Esu su draugu, kuris neseniai neteko draugės. Jam labai bloga, ašaros nuolat užplūsta akis, dažnai nutyla, jo krūtinę suspaudžia rauda. Atrodo, tomis akimirkomis girdžiu, kaip dūžta jo širdis, skyla lyg ledukas karštame širdgėlos vandenyje. Sutrinku, staiga šauna tokia absurdiška mintis: „Ką čia svaičioji apie ledukus, kai tavo draugui visiškai bloga? Be to, ledukas iš šalčio juda į šilumą, o tavo draugas sustingęs iš nevilties." Paskui sakau sau, ne, galbūt tai toks pat garsas kaip leduko, nes tas pats reiškinys: siaubingas šaltis jo širdyje, bet po truputį šyla, kol kalbamės su draugu. Todėl ir skilinėja. O

gal, veikiau taip ir yra, man garsinės haliucinacijos, todėl ir girdžiu jo širdį skilinėjant. Pailsęs nuo liūdesio, jis nė nepastebėjo, kad aš kelias sekundes buvau atitrūkęs. Suprantu, turiu tiesiog būti čia, bet kokie paguodos žodžiai kris kaip į vandenį, dar per anksti. Žiūriu į jį ir šypsausi – švelniai ir atjaučiančiai. Uždedu delną jam ant rankos. Jis vėl verkia. Kvėpuoju ir stengiuosi siųsti jam visą turimą švelnumą mintimis, emocijomis, kaip užkratą, telepatiškai. Atrodo, jei kalbėsiu, pažersiu kvailysčių, žodžių, kurie liks be atgarsio. Tačiau juk nesėdėsim taip visą dieną abu verkdami. Tad prieš imdamas jį guosti paprašau, kad papasakotų apie save, apie tai, kas vyksta jo galvoje, kūne, ką jis veikė visą dieną. Grįžtam į tikrovę, skaudžią tikrovę, bet apie ją galim kalbėti. Paskui pamažu imu duoti patarimų: „Žinau, jokie mano žodžiai tavęs nepaguos, nes kol kas esi nepaguodžiamas. Tik noriu paprašyti tavęs ir toliau išgyventi kiekvieną akimirką, vieną po kitos, – kas kartą, kai tave užlies didžiulės širdgėlos bangos, kvėpuok, verk, atsitrauk nuo jų ir leisk joms tekėti, o pats atsikvėpk. Paskui iškart imk veikti – vaikščiok, dirbk, daryk viską, kas įtraukia visą kūną ir kiek įmanoma labiau – smegenis. Tai viskas, nereikia jokių kitų pastangų."

Vėliau, kai susitiksim, labai švelniai paprašysiu jį prisiminti draugę gyvą, ne tik mirusią, į sąsiuvinį aprašyti visas laimingas drauge praleistas akimirkas. Džiaugtis ja gyvenime, o ne apraudoti mirusią. Jis papasakos, kokius neįtikėtinus sapnus sapnuoja, kaip ji šnekasi su juo beveik kas naktį. Aš papasakosiu, kaip netekęs geriausio draugo metų metus su juo kalbėdavausi, kaskart, kai patirdavau džiugių akimirkų, kreipdavausi į jį: „Štai, mano mielas, visa tai skirta ir tau." Ir kaip būdavo gera žinoti arba įsivaizduoti jį plevenant man virš peties, skonėjantis gyvenimu ir juokiantis drauge su manim. Niekas nepaguodžia,

kiekviena mirtis padaro mus nepaguodžiamus. Laimė mums neužginta, bet jau niekada ji nebebus tokio paties skonio. Ji bus pasikeitusi, kaip ir mes pasikeitėm. Galim ir toliau gyventi su savo mirusiaisiais. Gyventi su jais ir šiek tiek – jiems. Tada ima vykti keisti dalykai, kuriuos poetai aprašo daug geriau negu psichologai. Pavyzdžiui, mano draugas Bobinas: „Mano tėvas, miręs prieš trylika metų, nesiliauja augęs, užima vis daugiau vietos mano gyvenime. Labai keistas tas žmonių augimas po mirties. [...] Kaip rėčio dugne rasta užstrigusi aukso kruopelytė – tai, kas liko iš žmogaus, spindėte spindi. Dabar tai nekintama. Seniau mūsų žvilgsnis galėdavo apsiblausti dėl daugybės priežasčių, visada blogų (priešiškumo, pagiežos ir pan.), o dabar pažįstam tai, kas giliausia ir geriausia."[2]

GERANORIŠKUMAS. Tai gėrio matymas kituose ir troškimas jiems gero. Tai draugiškas žvilgsnis į pasaulį: niekada nepamesti iš akių to, kas gera, trapu, kas mus jaudina. Skatina nesustoti prie to, kas erzina ar nuvilia, priešingai – eiti toliau. Geranoriškumas – žvilgsnis, kuris perskrodžia blogų manierų ir bjaurių įpročių, gynybos ir provokacijų šarvą ir smelkiasi į kitų širdis, patį jų gležnumą. Jis nubloškia kančios draiskanas arba įsitikinimus, kuriais žmonės apsiginkluoja, norėdami atrodyti stiprūs arba gudrūs. Geranoriškumas yra egzistencinis apsisprendimas: eiti į gyvenimą trokštant matyti jo gerąją pusę. Ne vien *tik* gerąją, bet iš pradžių – gerąją.

Geranoriškumas yra geriausias pagrindas susipažinti su pasauliu ir jo gyventojais. Visada pažintį pradedam geranoriškai, paskui pasitikslinam, – toks požiūris nekliudo kritiškai mąstyti. Tačiau svarbiausia, kad nuo to prasidėtų santykis, tik niurgzliai visada iš pradžių žvelgia kritišku ir piktavaliu žvilgsniu. Atkreip-

kite dėmesį: toleruoti tai, kas mums kelia nerimą, nėra geranoriškumas. Jis priklauso ne neutralumo registrui, o kilniaširdiškumo, ne atsitraukimo, o artėjimo.

Geranoriškumo pratimai: norėdami augintis jo raumenis, tomis dienomis, kai jūsų nuotaika gera, pradėkit nuo to, kas jus šiek tiek erzina. Vėliau imkitės vis sudėtingesnių užduočių. Viršūnė: būti geranoriškam net tada, kai esate labai suirzęs ir prastokai jaučiatės. Man tai niekada nepavyko – tada pasitenkinu tylėjimu ir klausymu.

GERA NUOTAIKA. Tai vidinė būsena, kai esam laimingi, – smulkūs laimės pinigėliai. Banknotai – laimės akimirkos. O loterijos čekis su tiek nulių, kad nebemokam net įvardyti skaičiaus, – tai džiūgavimas: verčiau apie jį svajoti, negu pernelyg jo tikėtis.

GERA SAVIJAUTA. Tai gyvūniška, kūniška būsena, kuri atsiranda, kai nieko neskauda, pilvas sotus, esi malonioje, patogioje aplinkoje, jautiesi saugiai, tave supa geranoriški gentainiai. Tai jau visai neblogai! Gyvūnams paprastai to pakanka. Žmogui ne visada, jis gali rinktis du būdus. Kiekybinį – stengtis sustiprinti ar pratęsti gerą savijautą, leistis išorėje ieškoti nuolat atnaujinamų, vis gausesnių malonumų. Arba kokybinį – imtis vidinės veiklos: įsisąmoninti gerą savijautą ir ją transcenduoti į laimę. Tuomet ta patirtis taps svarbesnė, reikšmingesnė, gali būti, kad žmogus ją labiau įsimins (paprasta gera savijauta išgaruoja ir dažnai pasimirštama). Reikėtų atlikti vieną svarbiausių pozityviosios psichologijos pratimų: mėgautis geros savijautos akimirkomis ir jas įsisąmoninti. Visas? Galbūt ne, juk gyvenime, be laimės, yra ir kitų tikslų. Bet juo jų daugiau, juo geriau.

GERI JAUSMAI. Sisteminga mokomosios literatūros kritika, rūpinimasis morale paniekinamai vadinamas moralizmu – mane tai kuo labiausiai erzina. Metodiškas pasimėgavimas, jaučiamas nuvainikuojant gerus jausmus, mane siaubingai nervina. Ta dingstimi, kad norima atmesti, kas politiškai korektiška, plėtojama tai, kas intelektualiai korektiška, – bent jau Prancūzijoje laikoma prašmatniu dalyku veikiau kritikuoti laimę, o ne ją gerbti.

Būdai vis tie patys, seni – iškreipti, kad atmestum. Patarimus, duodamus tiems, kuriuos tai domina, vadinti „laimės diktatūra". Paprastai suformuluotus (tačiau sunkiai įgyvendinamus) patarimus paversti „idiotiškais receptais". Be to, mane tai tikriausiai erzina ir kaip psichoterapeutą: iš patirties žinau, kad lengviau atverti akis geruose jausmuose kiek įklimpusiam žmogui, negu nihilistą padaryti geranorišką. Šiuo požiūriu, man regis, nuo moralizmo narkotiko lengviau atprasti negu nuo cinizmo.

GERI POELGIAI. Skautai įsipareigoja atlikti gerų poelgių. Sąraše[3], kurį radau, jų buvo šimtas, štai sąrašėlis atrinktų gerų poelgių, tinkamų stovyklaujant: padėti mažesniam nešti vandens bidonus, pasirūpinti nuliūdusiu, su šypsena sutikti tą, kuris (vėl) prašo paslaugos, sutaikyti susipykusius, pabrėžti ką tik kritikuoto bičiulio geras savybes, žygiuojant sulėtinti žingsnį ir eiti greta pavargusio, šypsantis padėkoti tiems, kurie atsisakė būti svetingi, paleisti per rankas gertuvę, nors gali atgauti tuščią, užkelti atvirus lauko ar ganyklos vartelius, išrankioti iš šuns šerių įsivėlusius šapus, su šypsena skolinti savo daiktus, padaryti paslaugą nė neprašytas, patraukti nuo kelio sraigę (ar ežiuką), kad jos (jo) nesutraiškytų, pakabinti nuo virvės nukritusius skalbinius, nuraminti per daug susinervinusį, sulaikyti kitą nuo

gudravimo žaidime, sveikintis su kaime sutiktais žmonėmis, pakelti nuo žemės virvagalius, pakelti pavojingas stiklo šukes, surinkti nuo žolės aliuminio folijos skiautes, sustoti ir paimti už krūmo užkibusį popiergalį, pasisiūlyti eiti išžvalgyti kelio, kai visi dvejoja prie sankryžos, nupjauti medį stelbiančią gebenę, pasidalinti pavakarius su nelabai mėgstamu pakeleiviu, pasidalinti tuo, ką pirkai už kišenpinigius, pripildyti gertuvę (ar bidoną), kurią buvai pasiskolinęs, įsikišti ir apginti jaunesnįjį, kita linkme pakreipti piktu virstantį pokalbį...

Ką gi, apie skautų judėjimą galim manyti ką norim, bet jei visa tai patys darysim kasdienybėje, atmosfera visoje žemėje smarkiai pasikeis.

GEROS SAVIJAUTOS ONOMATOPĖJOS. Laimę sunku tiksliai išreikšti žodžiais, tad dažnai ją išsakom onomatopėjom. Pavyzdžiui: „Aaa!" – palengvėjimo atodūsis, kai atsitinka kažkas, ko ilgai laukėm, ir mus sužavi (pavyzdžiui, prie pietų stalo visi nuobodžiauja ir atnešamas puikus patiekalas). Arba pasimėgavimo „Mmm..." – akimirka, kai intensyviai mėgaujamės laime, kad esam ten, kur esam, ir išgyvenam tai, ką išgyvenam. Yra ir susižavėjimo „Ooo!", ir palengvėjimo „Uf!" Be abejo, ir daugybė kitų.

GYVENIMAS. Gyvenimas yra gražus. Gyvenimas yra sunkus. Ir vienas, ir kitas teiginys teisybė. Beprasmiška stengtis išvesti vidurio teiginį. Verčiau pripažinti, kad bus ir antausių, ir glamonių.

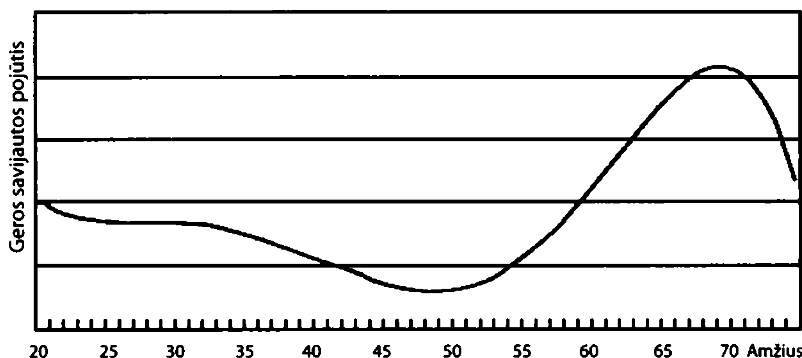
GYVENIMO PRASMĖ. Vienas iš dviejų didžiųjų kelių į laimę (eudemonistiškas) – suteikti savo gyvenimui prasmę. Kas

duoda mūsų gyvenimui prasmės? Apskritai – gero darymas: mylėti, saugoti, gražinti artimųjų, žmonių, gyvūnų gyvenimą, gamtą. Tačiau, kaip pastebi André Comte-Sponville'is: „Prasmėje negali įsitaisyti kaip fotelyje. Jos negali turėti kaip kokio niekučio ar sąskaitos banke. Jos ieškom, sekam paskui ją, pametam, užbėgam jai už akių..."[4] Gyvenimo prasmė susijusi su idealo siekimu ir kūrimu, kartais – su laikinu jo pasiekimu. Pojūtis, kad gyvenimas turi prasmę, be abejo, kinta: būna liūdnų dienų, kai mes jaučiamės priešingai – lyg niekas neturėtų prasmės, arba dar blogiau – tarytum tai, kas mums turėjo prasmę, jos nebeturi, o gal ir niekada neturėjo. Tokiomis valandėlėmis būkim išmintingi: siekim ne laimės, o to, kas mums prasminga. Tokiu metu esam tiesiog pasiklydę, o ne visam laikui sutrikę.

GYVENIMO VIDURIO KRIZĖ. Kitaip sakant – keturiasdešimtmečio krizė. Ko gero, ji ištinka, kai suvokiam, kad laiko prieš akis liko galbūt mažiau, negu jau nugyventa. Imam kitaip mąstyti apie gyvenimą ir laimę. Nebe taip norisi aukoti dabartį dėl ateities, nebe taip norisi sakyti sau „šiandien neriuosi iš kailio, bet ryt atsigriebsiu". Paprastai gyvenimo vidurio krizė priverčia mus įžvalgiau mąstyti apie laimę: pradedam suprasti: dabar arba niekada. Štai todėl dauguma tyrimų[5] rodo du pagrindinius dalykus: pirma, daugumai žmonių, bent jau vakariečių, suvokiamas geros savijautos lygis nukrinta iki žemiausio taško tarp 40 ir 50 metų; antra, iš gyvenimo vidurio krizės, žvelgiant per atstumą, „išeinama" veikiau jau sėkmingai: pasirodo, depresijos ar atkryčio (siekti žūtbūt neigti savo amžių, išgyventi antrą jaunystę) atvejų pasitaiko nedaug, priešingai – sustiprėja gebėjimas jaustis laimingam, juntamas didesnis pasitenkinimas gyvenimu. Po 70 metų padėtis vėl šiek tiek komplikuojasi, iškyla naujų kliūčių: vis

dažnesnis gedulas aplinkoje, negalią sukeliančios ligos ir pan. Tai nereiškia, kad laimė tampa neįmanoma, tiesiog ji reikalauja kiek daugiau pastangų ir dėmesio.

Geros savijautos suvokimo raida per gyvenimą



Paaiškinimas: 45–50 metų žmogus jaučiasi kur kas mažiau laimingas, negu būdamas 20-ies, ir daug laimingesnis apie 65-uosius metus.

Imtis: Prancūzijos teritorija.

Šaltinis: *Eurobaromètres* 1975–2000.

GYVŪNAI. Kai jiems viskas gerai, jie tiesiog patenkinti ar visiškai laimingi? Ar gyvūnų gera savijauta – pilvas prikimštas, saugūs, sukinėjasi tarp kitų geranoriškų gyvūnų – jie tenkinasi? Ar, kaip ir mes, panyra į savęs apmąstymo būseną, pasijunta labai laimingi? Gyvūnų šeimininkai mano, kad taip, jie moka įžvelgti laimę savo šuns ar katino akyse ir kūne. Žinoma, tuo sunku įsitikinti. Tvirtai žinom tik tiek, kad naminiai gyvūnai padaro šeimininkus truputį laimingesnius[6]: jie nuolat būna šalia, o daugeliui vienišų žmonių tai labai brangu. Šunų, besąlygiškos meilės meistrų, buvimas – mylintis, stabilus, raminantis ir išraiškingas. Katinų buvimas elegantiškas, bet atokesnis, jie šykštesni švelnumo, bet nenuspėjamas charakteris jų prielankumą padaro

dar malonesnį. Šunys sukuria šeimininkui įspūdį, kad mylės jį amžinai, kad ir kas nutiktų. Katinai jam parodo, kad jį pasirinko ir prisijaukino. Abiem atvejais gyvūnai nuolat skleidžia nedidelius laimės šuorus.

GRAUDULYS. Maloni vidinė būsena pamačius ką nors jaudinamo ir trapaus (vaiką, pagyvenusių žmonių porą, netikėtą draugišką gestą). „Kaip miela!“ – šiais laikais taip sušunkam. Lengviau susigraudina moterys negu vyrai, jie dažnai nuvertina šią būseną („Per saldu!“). Jie daug praranda...

GRAŽU. Pasakojimas apie gamtos grožį – tai pasakojimas apie prasmės gimimą. Vasara, atostogaujame Alpėse. Kartu su giminaičiais leidžiamės į nedidelį žygį. Viena mano dukterų, sportiškiausia, taip pat eina su dviem draugėmis. Paėję kalno papėde per mišką, priartėjam prie didelio natūralaus duburio, ketinam kopti į gražią viršukalnę (žinovams: į Didįjį Morgoną), ją pasiekti nesunku, o vaizdas ten – pasakiškas. Jaučiu, kad dukrą sujaudino ši vietovė, regis, pirmą kartą ji spontaniškai, mano neraginta, sako: „Tėti, čia neįtikėtinai gražu! Taip gražu, kad atrodo, atsidūrėm filme „Žiedų valdovas“!“

Paskui, estetinį pasigėrėjimą išreiškusi žodžiais, pasileidžia šokinėti, kvailioti, draugės iš paskos, visas būrelis žvingauja kaip kumelaičių banda Alpių pievoje. Tai kitas, fizinis, būdas pasakyti, kad gražu.

Vėliau, kopiant į viršūnę – kelias ilgas ir status, – padėtis pasidarys sunkesnė, pasigirs skundų, bet tai nieko baisaus. Dalyvavau prasmės gimime: gimė grožio prasmė. Ar bent gebėjimas būti jo sujaudintam, džiaugtis juo ir tai pasakyti. Graži diena...

GROMULIAVIMAS. Gromuliuoti - kelti sau skausmą nuolatos, cikliškai ir nevaisingai sutelkiant dėmesį į savo problemų, padėties, būsenos priežastis, reikšmę ir pasekmes. Kai gromuliuojam, manom, kad mąstom, bet iš tiesų tik klimpstam gilyn ir žalojam save. Gromuliavimas padidina rūpesčius ir kančias, siaurina mūsų psichinę erdvę, skirtą visiems kitiems gyvenimo dalykams (ypač geriems ir laimingoms akimirkoms). O svarbiausia - jis įtvirtina blogus refleksus ir įpročius: susidūrus su sunkumais, nepaliaujamai juos atrajoti, užuot sprendus (kad ir netobulai) arba pakentus ir nepaisant nieko tiesiog toliau gyvenus.

Yra trys klausimai, kuriuos galim sau užduoti, norėdami sužinoti, ar mūsų svarstymai yra minčių gromuliavimas: 1) ar per tą laiką, kai galvoju apie problemą, radau išeitį? 2) ar per tą laiką, kai galvoju apie problemą, pasijutau geriau? 3) ar per tą laiką, kai galvoju apie problemą, geriau ją supratau, žvelgiu į ją per atstumą? Jei atsakymas (sąžiningas!) į šiuos tris klausimus yra „ne", vadinasi, ne mąstau, o gromuliuoju. Tuomet - didžiausias pažeminimas protui! - išeitį atras ne mūsų protas („galvok apie ką nors kita"), o tiesiog veiksmas: pasivaikščiojimas, pokalbis su artimu žmogum. Prisiversti „uždaryti tą bylą" ar bent jau imtis kitos veiklos, kad sąmonėje būtų ne vien rūpestis. Gromuliavimą sustiprina šie dalykai: nejudrumas ir vienatvė. Jam užkerta kelią šie dalykai: judėjimas ir ryšiai (bet būkit atsargūs - neieškokit kito žmogaus, kad galėtumėt gromuliuoti dviese!). Kita išeitis - budrios sąmonės meditacija. Priimti, kad gromuliavimas vyksta mano sąmonėje, bet neužleisti vietos vien jam: sąmoningai pajusti kvėpavimą, kūną, garsus, suvokti visa, kas esu, ir viską, kas mane supa. Tai sudėtingiau, negu eiti pasivaikščioti. Tačiau taip pat paveiku, bet tik jei anksčiau treniravotės...

GROMULIUOTI TAI, KAS POZITYVU. Konsultuoju sveikstantį pacientą. Tai psichoterapijos pabaiga, derinimo fazė – subtilūs patvarkymai, darbas su smulkiomis išlikusiomis automatinėmis reakcijomis. Tokiu metu svarbu šiek tiek stebėti pacientus, skirti dėmesio atkryčio prevencijai (psichologinius sutrikimus dažnai lydi atkryčiai). Prieš šią fazę, kol siekėm pagerėjimo, turėjom daug sunkumų: jam užeidavo manijos būsenos, panikos priepuolių, apimdavo nerimas viešumoje. Be klasifikuotų sutrikimų, jis dar buvo linkęs jausti stiprią gėdą, nejaukumą, jautėsi menkesnis, visada „atliekamas", žodžiu, parazitavo jį apėmusios socialinės baimės (be kita ko, susijusios su tėvų gyvenimu: abu sirgo psichikos ligomis ir susipažino psichiatrijos ligoninėje). Visose šiose srityse jis padarė didelę pažangą, aš tuo žaviuosi. Tačiau jo sąmonės kertelėse dar liko smulkių neadekvačių refleksų. Tądien jis pasakoja rudenį nutikusį įvykį: vieną rytą nubudo apimtas ūmaus gripo. Tačiau nesiryžta, dvejoja, ar leisti sau eiti pas gydytoją: „Juk neisiu jo trukdyti dėl tokio dalyko, paprasto gripo..." Paskui ryžtasi eiti. Laukiamajame vis dar klausia savęs: „Ar aš jau toks ligotas, kad galėčiau gaišinti jo laiką? Tikrai yra žmonių, kurie jaučiasi daug blogiau..." Jis atsispiria norui išeiti. Konsultacija vyksta sklandžiai, gydytojas patvirtina, kad jis teisingai pasielgė atėjęs. Išeina jausdamas palengvėjimą ir todėl, kad jam skyrė gydymą, ir todėl, kad nesijaučia sutrukdęs. Tą minutę nutraukiu jo pasakojimą:

– Ką galvojot būtent tą akimirką?

– Sakiau sau: matai, tu kvailas, jokios bėdos nebuvo, kad atėjai.

– O paskui?

– Paskui? Na, nieko. Išėjau ir ėmiau galvoti apie kažką kita...

Ilgokai tyliu linksėdamas galva ir šypsodamasis. Jis supranta,

kad man šis trumpas pokalbis nėra bereikšmis, ir taip pat ima šypsotis.

Vėl klausiu:

– Jei gydytojas būtų jus kritikavęs arba būtų atrodę, kad pyktelėjo dėl jūsų atėjimo, ar būtumėt taip pat greit užvertęs tą puslapį?

– Ne, ne, žinoma, būčiau pasijutęs labai nejaukiai ir gromuliavęs kaip beprotis!

– O tada gerų naujienų negromuliavot?

– Ne, aš neįpratęs gromuliuoti tai, kas gerai! – nusijuokia.

– Nė nepagalvojot apie tai vėliau?

– Iš tikrųjų ne. Tik dabar, su jumis.

– Tada darbuosimės prie šito dalyko! Jei po tokių baimių kaip ši, susijusių su senais jūsų mąstymo refleksais („Tu nevertas ir pan."), neskirsit kelių minučių įsisąmoninti, kas įvyko, prireiks daug laiko, kol pavyks išjungti senas automatines reakcijas. Kai patiriate ką nors, kas silpnina neigiamus įsitikinimus, skirkit laiko tuo pasiskonėti, įtvirtinti tą įvykį atmintyje, fiziškai pajusti, ne vien pastebėti protu ir pereiti prie kitų dalykų. Kvėpuokit, sakykit sau: „Štai kas įvyko, štai kaip tai nustūmė visas baimes. Prisimink..." Dabar tik sakot sau: „Kvailas, kad bijojai", o paskui imatės kito veiksmo. Ne! Nesiliaukit darbuotis ir po įvykio, tai labai svarbu. Jei viskas būtų klostęsi kitaip, būtumėt gromuliavęs ir apgailėjęs savo nesėkmę. Seni demonai būtų šokę iš džiaugsmo ir šventę pergalę: „Sakėm tau to nedaryti!" Tad nepamirškit skirti laiko pasidžiaugti savo sėkme.

Kai gyvenime viskas klostosi sklandžiai, ypač kai tai vyksta kitaip, nei buvome numatę arba įpratę, skirkim laiko stebėti ir mėgautis tuo. Pajuskim. Skirkim psichinės erdvės palankiam įvykiui, kuris pakerta mūsų išankstinę nuomonę. Skirkim jam

erdvės dabar, šią akimirką. Paskui pasidėkim guodžiantį prisiminimą į saugią vietą atmintyje, kad kitą sykį jis sukliudytų senai automatinei reakcijai kilti.

GULBĖ. Per konferenciją kartą girdėjau pranešėją, – ji buvo prabangos prekes gaminančios įmonės vadovė, – sakant gražų palyginimą; pasak jos, darbe turi kurti įspūdį, kad viskas paprasta, lengva ir harmoninga. Tačiau iš tikrųjų tai slepia daug kitiems nepastebimo, nematomo darbo. Ji lygino savo darbą su gulbės plaukimu: gulbė slysta vandens paviršiumi lengvai, elegantiškai, bet po vandeniu mažos plėvėtos pėdos energingai juda... Ir praeityje, ir dabartyje – kiek pastangų už regimo lengvumo tų, kuriais žavimės? Ar tais kartais, kai kiti žavisi mūsų lengvumu? Kiek pastangų, kad nugintum skaudžias ar apmaudžias mintis, nereikalingą pagiežą? Kiek pastangų debesims danguje išvaikyti ir padaryti vietos saulei.

H – harmonija

Harmonija – lyg slaptas poreikis,
kurį mielai pamirštame.
Tačiau kas gali ilgai išgyventi be jos?

HARMONIJA. Harmonija žymi tokį dalių ir visumos santykį, kuris teikia gerą rezultatą: dalykas gražus, malonus, vaisingas. Laimingos akimirkos sutampa su harmoningomis: kai vyrauja harmonija tarp praeities ir dabarties, tarp mūsų ir kitų, tarp visų gyvenimo sričių. Net tomis keistomis akimirkomis, kai laimė kyla iš nelaimės, gali atsirasti harmonija tarp kančios ir pojūčio, kad tai turi vykti, kad tai – galbūt – mus išlaisvina, ugdo. Harmoningos ir tos akimirkos, kai jaučiam, kad laimė ne vien mumyse, bet visur aplink mus.

HEDONISTINĖ PUSIAUSVYRA. Yra balta, yra juoda, yra nelaimės ir laimės valandėlių. Galų gale mūsų smegenys sudeda visa tai ant svarstyklių lėkščių. Kokio santykio, kokios pusiausvyros reikia, kad gyvenimas būtų gražus? Atrodo, reikia du tris kartus daugiau teigiamų emocijų negu neigiamų, kad gerai jaustumės.[1] Tad neverta visko matuoti pozityvumu ar nerimauti dėl savo pykčio, liūdesio. Priešingai, svarbu pasirūpinti, kad jie būtų riboti, kad jiems būtų atsvara, kad juos lydėtų pakankamai džiaugsmo, laimės akimirkų.

HEDONISTINIS PRIPRATIMAS. Mes priprantame prie laimės. Gyvename apsupti daugybės daiktų, kurie turėtų paversti mus laimingais, bet jų nebematom. Nebent tada, kai juos iš mūsų atima, kaip garsioje Raymondo Radiguet frazėje: „Laime, atpažinau tave tik iš žingsnių aido, kai išėjai."

Taigi, deja, priprantama prie visko, net prie gerų dalykų ir prie laimės! Kai geri dalykai mums nutinka ir vėliau būna nuolatos prieinami, pamažu liaujasi darę mus laimingus: gyventi taikioje šalyje, turėti sutuoktinį, darbą, namus, maisto – visa tai galų gale ima atrodyti normalu. Tai *hedonistinis pripratimas*. Psichologijoje apie pripratimą kalbama, kai norima įvardyti atsako į stimulą, kuris ilgą laiką nuolatos kartojasi, sumažėjimą, o kartais jis net visiškai išnyksta. Taip veikia elgesio terapija gydant fobijas: pacientai, įprasdami susidurti su gąsdinančiu stimulu, užuot bėgę nuo jo, įsitikina, kad jų reakcija į jį slopsta. Deja, taip atsitinka ir su laime: nuolatos mūsų gyvenime esantis laimės šaltinis po truputį praranda savo galią. Taigi buvo imta mąstyti, kaip išvengti pripratimo reiškinio. Apskritai yra dvi išeitys. Pirmoji: retsykiais patirti šių „gerų įprastų dalykų", prie kurių taip greitai priprantame, stygių: elektros tinklo gedimas padeda suvokti, kokia laimė, kad elektrą mes turime; artimųjų nutolimas padeda įsisąmoninti, kokia laimė gyventi šalia jų; kojos lūžis parodo, kaip nuostabu vaikščioti, ir pan. Antroji: nuolatos stengtis įsisąmoninti, kokia sėkmė mus lydi kasdien, – šiuose puslapiuose vien apie tai ir pasakoju...





Hedonistinis pripratimas, išreikštas dviem kreivėmis[2]

HEDONIZMAS. Tai vienas iš dviejų (greta eudemonizmo) kelių į laimę: siekiama, kad laimingos ir malonios akimirkos dažnai kartotųsi.

HUMORAS. Jis labiau susijęs su malonumu negu su laime. Nebežinau, kuris humoristas kartą pasakė, kad galėtų paaukoti draugiškus santykius dėl šmaikštaus žodžio. Pernelyg mandagus, kad būtų sąžiningas, kaip sakoma. Žmogus gali būti ir pernelyg mielas, kad būtų juokingas. Mat humoras visada slepia savotišką kiaulystės užtaisą. Net jeigu nieko blogo žmogus *nedaro*, gali tai pamatyti, apie tai pagalvoti, – paskui pasakyti kaip kokią meistrišką šmaikštybę. O tas blogis daro gera, daug gera, bent jau tiems, kurie juokiasi...

I – iliuzija

Nebijok iliuzijų – jos sušildo širdį ir skatina veikti.

YDA. Pasak Aristotelio, ydos poruojasi: ydos dėl pertekliaus ir ydos dėl stokos (perdėta drąsa ir bailumas, šykštumas ir išlaidumas). Kokios ydos tyko ieškant laimės? Tikriausiai tai, kas *perdėta*, perfekcionizmo manija („Ar aš pakankamai laimingas? Ar tiek pat, kiek aplinkiniai? Ar tai jau laimės viršūnė, kokią galiu patirti?") ir hiperaktyvumas („Per daug užsiėmęs, kad būčiau laimingas"). Aristotelis priduria, kad tarp šių kraštutinumų yra aukso vidurio idealas, bet į jį reikia žvelgti ne kaip į kompromiso zoną, o kaip į kelią ketera tarp dviejų prarajų.[1] La Rochefoucauld priduria: „Ydos įeina į dorybių sudėtį, kaip nuodai į vaistų. Atsargumas sujungia jas ir malšina, taip pat ir gyvenimo skaudulius." Iliuzijų atskleidėjas La Rochefoucauld primena būti kukliems praktikuojant dorybes. Tiesa ir tai, kad kartais kuklume slypi lašas puikybės, kaip pabrėžė Jules'is Renard'as: „Didžiuojuosi savo kuklumu..." Pavyzdžiui, tiesa, kad kai kurie dosnumo gestai atliekami ir todėl, kad socialiai jie vertinami palankiai, ir pan. Tačiau tai šalutiniai dalykai. Svarbiausia – kad dorybingi veiksmai būtų daromi!

„YES MAN"*. Tai komiško filmo pavadinimas, kur pagrindinis Jimo Carrey'io vaidinamas veikėjas, po skyrybų visiškai užsisklendęs, sako „ne" viskam, ką jam kiti siūlo (pramogas mieste, veiklą). Jis įkūnija stipriausią gynybą nuo visų naujovių ir laipsnišką gyvenimo, atmetant viską, kas nėra raminanti ir dusinanti rutina, nuskurdimą. Kai vienas draugas jam gerai įkrečia proto, jis užsirašo į seminarą, kur šlovinama žodžio „taip" galia. Jo gyvenimas virsta aukštyn kojom: prasideda virtinė įvykių – nebūtinai vien malonių, – jie nušluoja atskaitos taškus ir galų gale jo gyvenimą praturtina daugybe įvairių džiaugsmų, taip pat ir streso. Tai karikatūriška, bet žinia teisinga: dažniausiai „ne" mus saugo, bet neteikia peno, o „taip" supurto, bet praturtina gyvenimą.

ILGAAMŽIŠKUMAS. Teigiamos emocijos naudingos sveikatai ir prisideda prie ilgaamžiškumo.[2] Jau daug metų tai patvirtina vis daugiau mokslo darbų. Kaip ir kaskart, kai kalbama apie sveikatą, reikia priminti, kad tai veikiau tendencijos, o ne garantijos, palankūs arba nepalankūs veiksniai. Stresas ir nuolatinės neigiamos emocijos apskritai yra sveikatą bloginantys veiksniai, gera savijauta ir laimė – apskritai gerinantys. Šiandien imami pažinti laimės poveikio sveikatai mechanizmai: pagerėja mūsų imuninės sistemos veikla, mažėja uždegiminių reakcijų, lėtėja ląstelių senėjimas. Tai didžiulis poveikis, pagal paveikumą lygintinas su stipriu tabako poveikiu, tik atvirkščias: įvairių tyrimų duomenimis, jis atitiktų kelerius gyvenimo metus, regis, šešerius ar septynerius (jei vartojamas tabakas – juos reikia atimti, jei patiriama laimė – pridėti). Tai sužadina keletą minčių. Pirma, yra ir kitų mūsų sveikatą veikiančių veiksnių – mityba,

* „Jis sako *Taip!*" (2008, rež. Peyton Reed) – *Vert. past.*

fizinis aktyvumas, genetika, aplinkos tarša ir t. t.; emocijos priskiriamos veiksniams, kuriuos galime keisti, tad gauname dvigubą naudą: jausti teigiamas emocijas yra malonu ir naudinga sveikatai. Ir gera naujiena (šis veiksnys priklauso nuo mūsų), ir bloga (o jeigu nepasiseks)? Jeigu nepasiseks, galim manyti, kad yra kitų veiksnių ir kitų tikslų gyvenime, ne vien sveikata ir ilgaamžiškumas, – turtai, šlovė, atsidavimas tikslui ir pan. Taigi, jei rūkote, nepamirškite būti laimingi, kad neutralizuotumėt tabako didinamą riziką!

ILGAS MIEGAS. Vieną penktadienio vakarą, kai vėlyvą valandą susirašinėjau elektroniniais laiškais darbo reikalais, draugas patarė sulėtinti tempą ir sekmadienį ilgiau pamiegoti. Nieko neišeis: niekada gyvenime man nėra pavykę ilgai pamiegoti ryte. Paprastai pramerkiu akį su dienos šviesa, kad ir kokia mano būsena. Kai jaučiuosi prastai, pažadina nerimas („Greičiau, padaryk viską, ką reikia, atsikratyk to"), o kai jaučiuosi gerai – džiaugsmas, gyvybinė energija („Greičiau – gyventi, pamatyti dangų, žvaigždes, saulę, mėgautis"). Šiaip ar taip, man visiškai neįmanomas dalykas vėl užmigti arba vartytis lovoje. Tačiau nesu hiperaktyvus, mėgstu, kai viskas vyksta pamažu, ramiai. Ir miegoti mėgstu, dievinu tą akimirką, kai išsitiesi lovoje ir leidi mintyse prabėgti visiems dienos prisiminimams. Vis dėlto paklausiu bičiulio kitame laiške: „O tu ar pamiegi ilgiau rytais?" Ne, ir jis niekada to nedaro: mudu tikrai neįgalūs, nepajėgūs perprasti tinginystės ir vartymosi lovoje paslapčių (ir džiaugsmo).

ILIUZIJA. Ponia de Puisieux[3], XVIII amžiaus rašytoja ir Diderot meilužė, rašė: „Labiau vertinu klysti, jei tai suteikia man laimės, negu elgtis akivaizdžiai teisingai, jei tai stumia į neviltį."

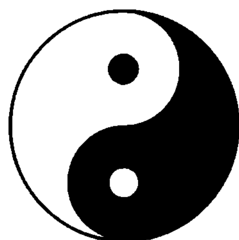
Man labiau patinka ne žodis „klysti" – jis suponuoja, kad esam tikri dėl to, kas tikra ir kas netikra (gyvenime tai retai nutinka), – o „iliuzija" – subjektyvus požiūris matyti faktus mums palankioje šviesoje. Kartais rūpinimasis laime ar galbūt dar labiau rūpinimasis, kad nepaskęstume nelaimėje, pastūmėja įsitverti iliuzijų, jei tik jos atrodo tikroviškos. Ateistai („Dievo nėra") mano, kad tikėjimas Dievą yra iliuzija, bet noriai pripažįsta, kad ji padeda, ypač kai užklumpa gyvenimo išmėginimai ir mirties akivaizdoje. Kartais kaip psichoterapeutas verčiau renkuosi šiltą iliuziją, o ne skausmingą tiesą: jei ateitis neaiški ir ypač jeigu ji priklauso nuo žmogaus nuotaikos, tada reikia skatinti viltį; gal vėliau, pažvelgus iš tolo, tai pasirodys klaida. Tačiau jei žmogus tikisi, – nors ir nebūdamas tikras, – dažnai tai padaro jį mažiau nelaimingą, padeda imtis veiklos, vadinasi – keisti padėtį. Neįgalių vaikų tėvams reikia tikroviškų iliuzijų labiau negu negatyvių tiesų, kurios užgožia visą jų vilčių horizontą. Pasakymas „Jūsų vaikas nedarys pažangos", žinoma, gali išvaduoti tėvus nuo melagingų vilčių ir padėti priimti tikrovę. Tačiau jei sakai jiems „Nežinia, kokią pažangą jis dar gali padaryti", gali juos motyvuoti toliau kuo geriau jį lavinti ir iš tiesų padėti tobulėti.

IN IR JANG. Du didieji principai, kurie kinų daoistų filosofijoje valdo pasaulį visiškai vienas kitą papildydami ir būdami tarpusavyje susiję (vienas negali egzistuoti be kito). In atitinka moteriškąjį pradą, jang – vyriškąjį. Pozityvioji psichologija išmoko dao[4] pamoką ir taip pat primena, kad pačioje laimės akyje gali ištikti nelaimė ir atvirkščiai. Gyvenimas nuolatos priverčia pripažinti, kad ne tik viena eina po kitos, bet kad jos yra arba gali būti susipynusios.

Kartais laimės esama nelaimėje (bent jau po kurio laiko maty-

ti): tai, kas šiandien panašu į nesėkmę, ryt pasirodys sėkmė; arba per artimo laidotuves – laimė būti kartu ir nelaimė gedėti.

O kartais nelaimės esama laimėje: visos akimirkos, kai suvokiame, kad mūsų laimė pasikeis, mainysis ir galbūt nutols. Tėvų, kurių vaikai greit paliks namus, laimė: matyti, kad vaikai sugeba atitolti ir skristi savo sparnais. Ir nedidelė nelaimė žinoti, kad netrukus kasdienybėje su jais išsiskirs.



Taidžitu, dualumo simbolis, taip pat ir tarpusavio priklausomybės, in ir jan persipynimo simbolis

ĮSILEISK SAULĘ. Kadangi smegenys linkusios nerimauti, ne visada suvokiam, kad gyvenam siaučiami nuolatinio psichologinio spręstinų problemų srauto. Per gyvenimą plaukiam nešami rūpesčių tėkmės. Suvokiu tai rašydamas šias eilutes: tuoj prasidės paskutinė savaitė, po kurios turėsiu įteikti knygos rankraštį. Viskas gerai, važiuoju į vietą, kuri mane įkvepia, vienas (man tai patinka), manau, kad man pakaks laiko gerai užbaigti darbą. Staiga suvokiu, kad galvoje vien pilkos mintys: reikia pasirūpinti pirkiniais, rasti interneto ryšį, kad galėčiau baigti bibliografijos paieškas, per kitas savaitės dienas išspręsti kai kuriuos klausimus telefonu ir pan. Gerai jau, gerai, visa tai padarysi, bet ar negalėtum skirti kelių akimirkų pasidžiaugti? Ar negalėtum atverti sąmonės langus ir kelioms minutėms įsileisti saulę? Problemas

išspręsi, kai nuvažiuosi, – jas pastebėjai, prisimeni, – o kol kas skirk laiko pasidžiaugti gerais dalykais, kuriuos dabar išgyveni, nes paskui turėsi atsidėti vienam iš mėgstamiausių užsiėmimų – rašyti. Štai, pagaliau supratau, įtikinau save. Pakeliu galvą, įkvepiu, iš tikrųjų žiūriu pro langą, mano sąmonė plačiai atverta. Kelias akimirkas ramiai džiaugiuosi, įsisąmoninu šios gyvenimo akimirkos sėkmę. Dangus apniukęs, bet man nusispjaut, – jis vis tiek gražus, o aš gyvas.

ĮSITIKINIMAI PRIEŠ POZITYVIĄJĄ PSICHOLOGIJĄ. Jie gali būti radikalūs: „Laimės kūrimo gudrybėlės neveikia, tai gryni paistalai ir niekai." Reliatyvūs: „Na, bent man jos nepadeda." Arba laikini: „Šiuo metu aš blogai nusiteikęs ir kalbos apie laimę mane erzina." Mano akimis, tik du pastarieji pateisinami!

IŠANKSTINIAI ĮSITIKINIMAI IR DŽIPAS. Turiu išankstinių įsitikinimų. Daugybę. Sutinku – nesu išimtis, vis dėlto norėčiau jų turėti mažiau. Pavyzdžiui, dėl džipų. Prisipažinsiu, mano pagarbos skalėje džipų vairuotojams iš anksto tenka mažiau taškų, bet jeigu jie malonūs, tada pakeičiu nuomonę. Tačiau iš pradžių jie toje skalėje yra žemiau negu mažų automobilių vairuotojai. Taigi, jei jau apie tai užsiminiau, tikriausiai numanot, kad noriu šį tą papasakoti. Tai štai... Anądien, kai baigiau vesti dirbtuves kolegoms kažkur Pietų Prancūzijoje, draugas atvažiavo manęs pasitikti į stotį nuostabiu, milžinišku, tviskančiu, galingu džipu. Oi... Gerai nebeprisimenu, kaip ėmėm apie tai kalbėtis, bet štai – kibom į temą „Džipų vairuotojai". Išklojų savo išankstinę neigiamą nuomonę. Jis atsako: „Žinau, žinau... Kartais paskaitau tavo internetinį dienoraštį[5]..." (Ten esu kelis kartus parašęs šį tą neigiamo apie džipus.) Jis man dėsto kas ir kaip:

mažas svajojo apie Paryžių–Dakarą, įsivaizdavo save ralio dalyviu. Užaugęs tapo gydytoju, vieną dieną, kai atėjo laikas keisti automobilį, padarė lemtingą klaidą – „šiaip, tik pasidairyti“ nuvažiavo į džipų pardavimo saloną. Baigta, įkliuvo, užspeistas. Iš ten išvažiavo didžiule mašina. Pasakoja, kaip kiti vairuotojai jį nuolat varsto žvilgsniais, kabinėjasi. Kaip džipų vairuotojams neatleidžiama tai, kas atleidžiama sėdintiems prie mažų automobilių vairo: kelioms minutėms užtverti gatvę, kai iškrauni krovinius, sustoti ant šaligatvio. Iškart šauna agresyvios mintys, o kartais ir žodžiai: „Mano, kad jiems su tom milžiniškom geldom viskas galima!“ Tad jis pasakoja, kaip kiek įmanydamas stengiasi – būtent stengiasi – švelniai praleisti pėsčiuosius, suteikti pirmenybę kitiems ir pan. Kad kiti jam atleistų už tai, jog vairuoja didelį žaislą.

Klausau jo ir šypsausi. Ką gi, tiesa, visus išankstinius įsitikinimus reikia atmesti, nuo šiol stengsiuosi neskubėti teisti džipų vairuotojų. O kai jie elgsis erzinančiai, paklausiu savęs: „Ar sakytum tą patį, jeigu vairuotų mažą automobilį?“

IŠANKSTINIAI ĮSITIKINIMAI (atkrytis). Vakar ryte mažoje ramioje gatvelėje einu per pėsčiųjų perėją (prisipažįstu – nežiūrėjau į šviesoforą). Horizonte nematyti nė vieno automobilio. Ir tik bum! Iš artimos sankryžos iššoka džipas, aš priverčiu jį stabdyti eidamas per gatvę. Nepatenkinta vairuotoja signalizuoja, valdingu mostu parodo man, kad pėstiesiems dega raudona. Jokių įžeidimų ar agresyvių gestų nebuvo. Tačiau mane tai vis dėlto suerzina. Taip, pirmas refleksas – susierzinimas: „Ei, pati galėtum lėčiau važiuoti, – pagalvoju. – Aš juk prieš tau pasirodant ėjau per perėją! Tai kas, kad degė raudona! Nešokau tau po ratais tyčia, kad sunervinčiau!“

Paskui prisimenu džipams palankų savo sprendimą (žr. ankstesnį skyrelį). O svarbiausia – pasakau sau, kad vis dėlto buvau neteisus. Mieste sugyventi daug lengviau, jei kiekvienas laikosi taisyklių. Ta ponia teisi, nors ir važiuoja per didele, pretenzinga mašina. A, taip, atleiskit, jau per daug pasakyta... Atleiskit, ponia, jūs teisi, neturėjau eiti degant raudonai šviesai. Ir jei tokiu atveju girdžiu signalizuojant, prisiimu atsakomybę. Sutinku. Tačiau būtų buvę daug šauniau, jei būtumėt man mostelėjusi į raudoną šviesoforo signalą plačiai šypsodamasi. Taip, tiesa: būčiau jautriau sureagavęs į tokį „brolišką perspėjimą", kaip sakytų krikščionys, jei būtumėt jį man skyrusi su šypsena, o ne suraukais antakiais ir signalizuodama.

Per daug noriu? Galbūt. Tačiau jei visi imtume ir pasistengtume, gyvenimas taptų truputį malonesnis, labiau stebinantis ir turtinantis, ar ne? Tad pasakiau sau: jei man vėl taip nutiks, pradėsiu nuo savęs – parodysiu poniai nedidelį palankumo ženklą. Pamėginsiu. Be to, gal ji važiuos jau kitu automobiliu...

IŠDIDUMAS. Teigiama emocija, mano akimis, šiek tiek pervertinama. Pavojinga, nes gali teikti peno viršenybės jausmui (žmonėms ar Gamtai). Niekada nesididžiuoju savimi, tiesiog būnu patenkintas. Neturiu jokių nuopelnų: niekada neteko kovoti su išsikerojusio „aš" emocijomis, išdidumu ir nukrypimais – pasipūtimu arba pretenzingumu, – nes ilgai nepasitikėjau savimi. Kai įgavau pasitikėjimo, nepasitikėjimas šiais kraštutinumais neišnyko – liko tarsi prisiminimas apie praėjusį mano bejėgiškumą didžiuotis savimi. Kartais mūsų ribos, kai jas peržengiam, gali pavirsti dorybėmis, nors patys prie to nepridedam nė piršto.

IŠĖJIMAS. Vėlus vakaras Šv. Onos ligoninėje. Po ilgos konsultacijos lydžiu paskutinį pacientą prie kabineto durų. Jis atėjo pirmą kartą: medikų žargonu vadintume jį *primokonsultuojamuoju*. Dažnai vargšai *primokonsultuojamieji* po konsultacijos būna sutrikę: papasakoję psichiatrui daugybę skaudžių dalykų, atsiduria koridoriuje, kur visos durys panašios, ir nebeprisimena, kuriuo keliu atėjo. Išeiti į kairę ar į dešinę? Tam pacientui stipri depresija, smarki nemiga. Bet jis labai linksmas. Juokavimas jam, kaip dažnai būna, pravartus kaip nevilties priešnuodis, gal net antidepresantas. Taigi – kaip ir dera pagal Šv. Onos mitologiją – tą akimirką, kai jis nebesumoja, kur eiti, užuot kaip jūs ar aš paklausęs: „Kur išėjimas?", žiūri į mane apsiblaususiomis, pašaipiomis akimis ir klausia: „Ar čia yra išėjimas?" Mintyse iš to juokiuosi visą vakarą ir dar kitą dieną. Ačiū, mielas paciente, kad per sekundę išvaikei visą konsultacijų dienos nuovargį. Nepaisydamas savo bėdų.

IŠMĖGINIMAS. Išmėginimas yra neganda, kuri supurto mūsų pamatus, jam ištikus abejojam, ar išgyvensim, nors gal vien psichologiškai, tai laikotarpis, kai galvojam, ar jam pasibaigus neliksim visai palūžę, nuniokoti, ar gebėsim tęsti ką pradėję. Kiekvieną išmėginimą, kurį patiriam, jau patyrė begalė žmonių. Dėl to jis netampa mažiau siaubingas, tai tik primena, kad išmėginimas – vienas gyvenimo veidų. Tas klaikus veidas gali atimti gyvenimą. Jis stumia į nežinią, o mes manom, kad sviedžia į pragarą. Niekaip negalim žinoti, kas bus paskui. Tad turim sutelkti visas jėgas ir grumtis vien su išmėginimu, o ne su savo svaičiojimais ir gromuliavimu. Kaip išmanydami geriausiai, nes tobula nebus niekada. Paskui vėl kas nors atsitiks, o nežinodami nei kas, nei kada patiriam nerimastingą skausmą. Tačiau kas nors

atsitiks: „Gyvenimas turi du veidus: nuostabų ir siaubingą. Kai pamatot siaubingąjį, nuostabusis atsigręžia į jus kaip saulė.“[6]

IŠMINTIS. Tarp išminties ir laimės – glaudžios sąsajos. Ypač ta, kurią pabrėžia mano draugas filosofas André Comte-Sponville'is – jis išmintį apibrėžia kaip „maksimalią laimę, kai protas maksimaliai aiškus“[7]. Tapti laimingam neišleidžiant tikrovės iš akių. Nemeluojant sau apie save, nepamirštant pratintis prie nelaimės vizijos, ruoštis jos atėjimui – siekti laimės visada reikia aiškiu protu.

IŠVARYKIT PRIGIMTĮ, IR JI SUGRĮŠ ŠUOLIAIS. Man nepatinka šis aforizmas. Tai skatinimas atsisakyti pastangų keistis. Kai nusprendžiam keisti automatines emocines reakcijas (užuot bambėjus, skundusis, stengtis matyti gerąją dalykų pusę, dažniau mėgautis geromis akimirkomis, išreikšti malonias emocijas...), vien valios nepakanka: turim treniruotis, nuolat lavinti siekiamą elgesį ir požiūrius. Tai ne daugiau ir ne mažiau sudėtinga, negu norėti greičiau, ilgiau bėgti, turėti daugiau ištvermės, jėgos, lankstumo. Puikiai žinom, kad nepakanka norėti – turim reguliariai treniruotis: padės ėjimas, joga, raumenų pratimai. Tas pats tinka ir siekiant emocinių bei psichologinių pokyčių – tik reguliarios pratybos leidžia tobulėti.[8] Tokiu būdu galim ir įtvirtinti pažangą. Jei liaujamės bėgioję, prarandam kažkiek ištvermės. Jei liaujamės džiaugęsi, prarandam kažkiek laimės.

J – juoktis

Nušviesti veidą šypsena,
man atrodo,
įmanoma kiekvienam.

JACHTA. Būna dienų, kai užsinoriu jachtos. Taip nutinka nedažnai: tik kai vasarą vaikštinėju jachtų uosto pakrante. Tokiomis akimirkomis ir aš užsimanau gerti aperityvą gražiame savo laivo denyje saulei leidžiantis, į stiebus plakantis lynams, apgaubtas drungno artėjančios vasaros nakties oro. Tačiau man tai greit praeina. Ir neskaudina. Kelias minutes pasvajoti apie tokį prabangos gūsį man pakanka, ir sąmonėje nelieka kartėlio. Pavydėti turtingiesiems? Pirma paklausykim šv. Augustino: „Turtuoliai: jūs gerai matot, ką jie turi, bet nematot, ko jiems trūksta."

JEREMIJAS. Vienas iš didžiųjų Senojo Testamento pranašų. Tradiciškai jam priskiriama (galbūt klaidingai, bet juk skolinama tik turtingiems) Raudų knyga. Be kitų dalykų, Jeremijas išpranašavo Jeruzalės sugriovimą ir Babilono tremtį, bet amžininkai jo neklausė. Tikriausiai, kaip ir visi pesimistai, jis nemokėjo to tinkamai pateikti, nes visada būdavo nuošalyje ir piktai nusiteikęs: „Ne man sėdėti minioje, juokauti ir linksmintis. Tavosios rankos paliestas vienišas sėdėjau, nes mane pripildei apmaudo."[1] Nuo tų laikų Jeremijo raudomis vadinamas nuolatinis sunkiai pake-

liamas rypavimas... Bėda ta, kad dabar nebekyla klausimas, ar kalbantis naujasis Jeremijas teisus, ar ne, tik pastebim, kad šiek tiek pabodo klausytis aiškinant, kas šiame pasaulyje bloga. Prisiminkim tai norėdami, kad būtų išklausyti mūsų pačių skundai ir perspėjimai: mokėkim taip pat nuolat išreikšti ir džiaugsmą bei susižavėjimą.

JOUPI! (Jėga!). Entuziazmo šūksnis. Niekas jau *Joupi!* nebevartoja, nebent prastose knygose ar prastuose filmuose. Jo kilmė neaiški, gal tai skolinys, kokių daug yra pozityviojoje psichologijoje: gal panašus į anglišką entuziazmo šūksnį *whipee* ar amerikiečių *yippee*. O koks yra jūsų – vidinis arba išorinis – entuziazmo šūksnis?

JUOKTIS. Rabelais mielai šaipėsi iš agelastų – žmonių, kurie niekada nesijuokia. Mėgstu juoktis ir juokinti, bet visada nejaukiai jaučiuosi matydamas reportažus apie juoko pamokas arba juoko jogą. Kad ir jausčiau simpatiją šiems užsiėmimams ir laikyčiau juos naudingais,[2] man būna nejauku: nušviesti veidą šypsena, man atrodo, įmanoma kiekvienam, kas nepatiria kančios, bet versti kūną juoktis, atrodo, yra veiksmas prieš prigimtį, atrodo, kad tokiu būdu persistengiama dėti valingas pastangas. Betgi kritikuoju praktiką, kurios pats nesu išmėginęs, vadinasi – klystu.

K – karma

Nėra likimo, nėra karmos.
Tu esi įkalintas ne praeityje,
o tik savo įpročiuose.

K. Garsioje italų rašytojo Dino Buzzati novelėje vaikinuką, tolimojo plaukiojimo kapitono sūnų, nuo pat pirmos plaukiojimo dienos persekioja jūrų pabaisa keistu vardu K. Iš pradžių bėgęs nuo likimo ir vengęs jūros, vaikinas stoja su jūra akistaton – tampa jūrininku ir visą gyvenimą mato, kaip įkyriai jį persekioja pabaisa: kai atsigręžia, kaskart išvysta ją tolumoje, laivo paliekamoje dryžėje. Kai pasensta, visai pasensta, nusprendžia liautis nuo jos bėgęs ir pagaliau susidurti su ja akis į akį, o K su juo kalba! Sako daugybę metų jį persekiojusi norėdama perduoti talismaną, turintį visam gyvenimui užtikrinti sėkmę ir laimę.

Nebėgti nuo savo baimių, atsigręžti ir stoti su jomis akistaton – tai kartais gali padidinti laimę. Išsivaduoti nuo savo baimių – nežinios, santykių, visko ir nieko baimės – yra būdas priartėti prie laimės. Man patiktų perskaityti Buzzati apsakymo variantą apie kitą pabaisą, persekiojančią mus visą gyvenimą ir iš tiesų atitolinančią nuo laimės, – pinigus, – jos vardas galėtų būti ne K, o $, €, £ arba ¥.

KADA IŠ TIESŲ BŪNU SAVIMI? Gal laimės akimirkomis? Ar būdamas laimingas labiau jaučiuosi savimi? Ar laimė man atskleidžia, ko siekiu ir su kuo tapatinuosi?

O gal tai atskleidžia nelaimė? Gal jaučiuosi arčiau savęs, kai gromuliuoju niūrias mintis, nervinuosi ir nerimauju?

Galima nuspręsti neatsakyti į tokio pobūdžio klausimus ir manyti, kad galų gale laimė ir nelaimė atskleidžia daugybę mūsų veidų. Tai nėra netiesa.

Tačiau taip klausimą tik atidedam, nes kitas klausimas būtų toks: kuriam iš tų veidų teikiu pirmenybę? Kurios iš tų būsenų norėčiau praleisti likusį gyvenimą?

KADAISE. Tas keistas senų gerų laikų pojūtis... Tyrimai rodo, kad paprastai praeitį pagražinam, bent kai neišgyvenam depresijos.[1] Mūsų sąmonė automatiškai, nevalingai atlieka gerų prisiminimų atranką, perrašo praeitį paisydama harmonijos ir nuoseklumo, kurie nebuvo tokie akivaizdūs, kai tuos įvykius išgyvenom. Ir šį kartą galim sakyti, kad žmogaus prigimtis gerai sumanyta – kai viskas funkcionuoja, kai jokia praeities ar dabarties kančia netrikdo puikios mūsų psichikos mechanikos...

Šį gebėjimą atskleidžia nedidelis pratimas: ar netobula akimirka, kurią dabar išgyvenu, galėtų iškilti mano atmintyje po dvidešimties metų kaip geras prisiminimas? Mano atmintis tiesiog atliks valymo ir paprastinimo darbą, keliaus tiesiai prie esmės: „Nesimaivyk! Buvo gerai ar nebuvo?“ Nors dažnai dabartį išgyvenam kaip „Neblogai, bet...“, mūsų atmintis tenori žinoti viena: „Į kurį stalčių dėti šitą dalyką – „malonu“ ar „nemalonu“? Toks paprastinimas nebūtinai iškraipo. Mes patys veikiau iškraipom malonias akimirkas savo nepasitenkinimu, perfekcionizmu, per dideliais lūkesčiais arba negebėjimu mėgautis, nes esam per daug pasinėrę į rūpesčius. Tad grįžkime prie pratimo: kas po dvidešimties metų liks iš tos akimirkos, kai tu piktiniesi, niurzgi dėl menko nieko? Prisiminimas akimirkos, kai buvai teisus piktindamasis?

Ar prisiminimas akimirkos, kuri galėjo padaryti tave laimingą, bet tu ją užteršei bambėjimu ir nepasitenkinimu?

KAITA. Kaip tie pakaitom pagal sutartis spektakliuose dirbantys darbuotojai, taip ir mes esam laimės pakaitiniai. Taip jau sutvarkyta: gyvenimas netiekia mums laimės nenutrūkstama srove, suteikia tik laimingų akimirkų oazių, kurias skiria kartais monotoniški, kartais nerimą keliantys dykumos ruožai. Tačiau jei skubėtume patekti iš vienos oazės į kitą, klystume: verčiau išmokti gėrėtis dykuma!

KALIGULA. Kolektyvinėje sąmonėje Kaligula – pamišęs romėnų imperatorius, ūžautojas ir žiauruolis, kurį, kliedintį apie žudynes, galų gale nužudė jo pretorijaus sargybiniai. Paprastai lieka nežinoma, kad jo valdymo pradžia klostėsi sėkmingai, jis buvo labai populiarus, tik vėliau nuslydo į jo vardą gaubiančią beprotybę. Kas atsitiko? Vieni kalba apie valdžios svaigulį. Albert'as Camus savo pjesėje apie jį svarsto kitą hipotezę. Raktas Kaligulą apimsiančiai beprotybei suvokti – galbūt atmestas gedulo skausmas: „KALIGULA. Kiek triukšmo dėl vienos moters mirties! Ne, čia ne tas. Teisybė, aš prisimenu, kad prieš kelias dienas mirė moteris, kurią mylėjau. Bet kas gi yra meilė? Menkas daiktas. Ši mirtis niekis, galiu tau prisiekti, ji tik ženklas tiesos, dėl kurios aš trokštu mėnulio. Toji tiesa labai paprasta ir aiški, truputį kvaila, bet ją sunku rasti ir sunku nešiotis. HELIKONAS. Kokia gi ta tiesa, Gajau? KALIGULA (nusisukęs, abejingu tonu). Žmonės miršta, ir jie nėra laimingi."* Kaligula ką tik neteko se-

* Camus A., *Kaligula. Teisieji*, iš prancūzų k. vertė Birutė Gedgaudaitė, Vilnius: Baltos lankos, 2011, p. 17–18.

sers ir kraujomaišiškos meilės, širdgėla privers jį, įsiutusį, griauti visa, kas panašu į laimę. Ir mes kaskart, kai užplūsta kančia, kaip ir jis, atsiduriam prie neapykantos visam pasauliui bedugnės.

KALNAS. Krikščionio mąstytojo Teilhard'o de Chardino raštuose yra laimės ieškotojų įvaizdis, kuris man patinka, – iškylautojai (Teilhard'as vartoja puikų seną žodį „ekskursantai"). Jie vos tik pradėjo kopti į kalno šlaitą, pirma grupė (pavargę pesimistai) atsisako sumanymo ir grįžta į stovyklą – per daug pavargę, per daug nežinios, o svarbiausia – kam prakaituoti kopiant? Antra grupė (linksmieji bonvivanai) sustoja įkopę iki šlaito vidurio – čia visai neblogai, vaizdas gražus, kodėl gi nepasilikus? O trečia grupė, kuriai palankus Teilhard'as (vadina juos „užsidegėliais"), kops iki pat viršaus, ir jie bus dusyk laimingi – ir dėl pastangų, ir dėl rezultatų. Teilhard'as įvardija tris laimės pakopas: ramybė, malonumas, raida. Tikriausiai tarp šių trijų pakopų visada ir laviruojame.[2]

KALTAS, KAD LAIMINGAS. Kaip keista jaustis kaltam dėl to, kad esi laimingas! Kas tada vyksta mūsų galvose? Dažniausiai būna nejauku suvokti, kad kiti tuo metu nelaimingi. Betgi laimė nėra dalykas, kurį laimi vienas žmogus, ji kaip meilė – beribė. Buvimas laimingam nė kiek nesumažina kitiems laimės galimybių ir neprisideda prie jų nelaimės (nebent elgtumės šiurkščiai, įžūliai).

KALTĖS JAUSMAS. Net neigiamos emocijos savaip įdomios. Pavyzdžiui, kaltės jausmas. Dažnai kritikuojamas vadinamasis judėjiškas-krikščioniškas kaltės jausmas. Tačiau įsivaizduokite pasaulį be kaltės! Pasaulį, kuriame kitiems iškrėstos kiaulystės

būtų visiškai beskausmės ir neapimtų joks nejaukumo jausmas, graužatis, jokia abejonė. Kur be jokio sąžinės krustelėjimo būtų išnaudojami silpnesnieji. Tokiame pasaulyje nebūtų labai gera gyventi. Kaltės jausmas skatina mus apmąstyti kančią, kurią sąmoningai arba nesąmoningai sukeliam kitam. Ir paklausti savęs, ar buvo galima to išvengti ir kaip nesuklysti kitą kartą. Keletas tyrimų parodė, kad saikingas kaltės jausmas naudingas: kaltė siejama su didesne empatija, troškimu nedaryti bloga, gebėjimu spręsti konfliktus. Be to, iš tyrimų paaiškėjo, kad paprastai žmonės, kurie greitai pasijunta kalti, tampa geresniais vadovais[3], geba geriau išklausyti, turi mažiau beprasmio agresyvumo, jaučiasi labiau atsakingi kitiems.

KALTINTI. Jei nemalonumus ar patiriamą nusivylimą dar pakartinsime nepasitenkinimo ir pykčio grūdeliais, keblias situacijas laikysime jau nebe normaliomis problemomis normaliame gyvenime, o anomalijomis sumautame gyvenime. Knietės ieškoti kaltų aplinkoje arba kaltinsim save. Štai ką šia tema sako išminčius Epiktetas: „Dėl savo nelaimių kitus kaltina neišmanėlis, tik save kaltina žmogus, kuris pradėjo mokytis, o nei savęs, nei kitų nekaltina mokytas žmogus.“[4] Išmokę nepulti kaltinti ar spręsti, kas atsakingas, – mes patys, kiti ar tas prakeiktas gyvenimas, – sutaupysime daug laiko, energijos ir laimės. Verčiau pasvarstyti, ką taisyti, kad bloga nepasikartotų, veikti atsižvelgiant į tai ir imtis kitų dalykų. Pykčiui ir jam atrajoti skirtas laikas – prarastas laimės laikas. Be to, gyvenimas trumpas, pridurtų Epiktetas!

KANČIA. „Siekti ne išvengti kančios ar mažiau kentėti, bet nesileisti kančios sugadinamam“[5], – rašė Simone Weil. Man tai at-

rodo labai realistiška malda ir mūsų pastangų kryptis. Negalim panaikinti kančios, galim tik apriboti jos įtaką. Kad ji vis dėlto nekliudytų laimei mus aplankyti.

KANTRYBĖ. Turim suprasti, kad tai, kas kartais atrodo prarastas laikas, kai gyvenimas verčia laukti ar būti kantriam, yra tiesiog išgyventas laikas. Ir, kai taip nutinka, ne visada protinga priešintis, suirzti ar blaškytis. Per vieną pokalbį[6] poetas Christianas Bobinas į žurnalisto klausimą „Kaip laukti be nekantravimo?“ atsakė: „Laukiu kaip žvejas prie vandens – nekimba, nieko nėra, vandenyje nė ratilo, dangaus šviesa blėsta, darosi vėsu, bet laukiu. Žinau, kad veltui nieko nėra net tokiomis dienomis. Šiandien beveik visi darom tą pačią klaidą: manom, kad energija – tai tiesa.“ Niekas nevyksta veltui, – tai mums dovanojamas gyvenimo laikas: galėjom jau nebebūti čia, kaip daugelis kitų, kuriems nepasisekė taip kaip mums. Vieną dieną ir mūsų nebebus.

KAPAS. Esu prie savo tėvo kapo mažose Tulūzos kapinaitėse su dukromis ir žmona. Atnešėm gėlių, palaistėm ten augančias. Dabar stovim visi penki ir tylim. Nelengva kalbėtis ar melstis garsiai, kai esam visi kartu. Tačiau juk nestovėsim taip visą laiką nuliūdę ir sutrikę, nieko nesakydami! Tokiomis minutėmis pasijuntu „šeimos galva“: turiu ko nors imtis.

Taigi paprašau kiekvieno iš mūsų prisiminti senelį, leisti atminčiai sugrąžinti visus gerus prisiminimus apie jį, vaizdus, žodžius, poelgius ir dėmesio ženklus, kuriuos jis kasdien rodė. Akys pamažu drėksta, ryjam seiles, džiaugiamės prisimindami tas akimirkas, taip pat ir liūdim, kad jos praėjo. Sakom sau daugybę dalykų, galvose knibžda – sunku. Tačiau dalijamės ir

jaučiam meilę ir švelnumą, kurių buvo kupinas mūsų ryšys su juo. Jis, kaip daugelis jo kartos žmonių, jausdavosi nejaukiai išreikšdamas švelnumą, bet kai dabar apie tai galvojam, jis nesiliovė mums jo rodyti. Prisimenu Montherlant'o frazę (perskaitytą išvakarėse, patikėkit, Montherlant'o frazės netyčia neužklysta į mano mintis svarbiomis akimirkomis): „Tai dėl žodžių, kurių nepasakė, mirusieji karstuose tokie sunkūs." Paskui viena iš dukrų pasako sakinuką, šis prajuokina abidvi jos seseris, šiek tiek prislėgtas liūdesio ir santykinio akimirkos iškilmingumo. Baigta. Buvo gera. Labai gera. Aš laimingas.

KAPAS, SNIEGAS... Pacientė pasakoja savo sapną: jos vyras – jis miręs prieš daugelį metų – turi meilužę, jaučiasi laimingas su ja. Ji sapnuoja šį sapną, susipažinusi su vyru, su kuriuo pirmą kartą po ilgo laiko ketina gyventi kartu. Nubusdama jaučia liūdesį ir palengvėjimą: liūdesį dėl sapne matytos „neištikimybės" ir palengvėjimą, nes pati ketina sau leisti gyventi naują gyvenimą poroje. Ji tikisi, kad vyro santykiai „ten aukštai, rojuje", kaip šypsodamasi sako, jį daro laimingą. Jai išėjus dar kelias minutes jaučiuosi persmelktas jos pasakojimo apie meilę ir gedulą, žiūriu į lauke krintantį sniegą ir prisimenu Apollinaire'o eilutes (gerąjį Guillaume'ą minėjom pokalbyje):

Ak! Sninga
Sninga ir kodėl gi
Mylimoji ne mano glėby.

Tą gyvenimo akimirką man viskas atrodo švelnu, nuoseklu ir su šlakeliu liūdesio. Nuostabi pusiausvyros akimirka.

KAPINĖS. Ideali vieta laimės apmąstymams (žinoma, ne per artimo žmogaus laidotuves). Čia ir ramybė, ir vienatvė, prabėgančio laiko regimybė, žinia apie būsimą mūsų išnykimą, visų dalykų santykinumas – visi dėmenys, padedantys suprasti, kokia nuostabi sėkmė yra mūsų gyvenimas čia, kol laukiam tęsinio. Suprantama, šį pratimą tinka atlikti tik tomis dienomis, kai esam gerai nusiteikę, kai mūsų gyvenime nevyksta dramų. Visada geriau mokytis ramiu metu.

KARIBŲ PIRATAI. Kai dukros buvo mažos, turėjom tokį ritualą: kasmet kiekvienos iš jų gimimo dieną praleisdavom dviese – visą dieną akis į akį. Dažnai jos reikalaudavo, kad važiuotume į disneilendą. Tad esu ten buvęs gerus penkiolika kartų (kai paaugo, joms ėmė labiau patikti lankytis kitur). Ten atmosfera labai savotiška: akivaizdu, kad visiems darbuotojams, bent tiems, kurie bendrauja su lankytojais, privaloma demonstruoti gerą nuotaiką ir šypsotis. Lankytojams tai nėra nemalonu – jie užsuko tik trumpam ir džiaugiasi, kad yra vieta, kur tiek daug šypsenų, bet tikriausiai nuolat ten dirbantiems žmonėms sunkiau – jie neturi pasirinkimo, tik kiek įmanydami demonstruoti dantų emalį. Išskyrus vieną atrakcioną, kur jie turi teisę šiek tiek storžieviškiau elgtis su lankytojais, – „Karibų piratai", tai tarsi laivų karuselė, jais plaukiama pasižvalgyti po operetiškas Karibų salas, kur piratai ir korsarai kaunasi ir puotauja, praplaukia laivai vaiduokliai, siaučia audros, ieškoma lobių. Kai ilgai laukę lankytojai pagaliau sulipa į valteles, juos apžiūri piratų grupė, dėl tikroviškumo (kaip visi žino, piratai buvo neišauklėti kareivos) jie užgaulioja keleivius, rodo jiems grimasas, grasinamai mojuoja kardais. Daugiausia užsipuola suaugusiuosius ir paauglių grupes, mažųjų, žinoma, stengiasi neišgąsdinti. Justi, kad jie

jaučia palengvėjimą, kad jiems smagu ir gera! Tikriausiai šį darbą jie gauna tik retkarčiais – kad išsikrautų, kai jau nebeįstengia šypsotis. Svarstau, ar ten, peliuko Mikio šalyje, irgi taip pat, ar jau ir piratai tapo besišypsantys, ramūs ir mandagūs.

KARMOS EKSPRESAS. Tai pagrindinė hinduistų religijos dogma, pasak kurios, gyvo, sąmoningo žmogaus likimą lemia jo praeities veiksmų visuma, tai yra tų, kuriuos jis atliko ankstesniame gyvenime. Šiuo požiūriu mums daro įtaką ne tik asmeninė praeitis, bet ir visos praeitys, pranokstančios mūsų asmeninę. Tai ir kelia nerimą (visi per praeitus gyvenimus sukaupti rakandai trukdo), ir motyvuoja (pamėginkim palengvinti savo karmą dėl būsimų gyvenimų)! Pozityvioji psichologija siūlo savitą karmos ekspreso teoriją: tai, ką dabartiniame gyvenime darom gero, padarys mus laimingesnius ne kitame, o dar šiame gyvenime.

KARUSELĖS. Gyvenimo metafora. Vieni vaikai jose laimingi, kiti nerimauja. Vieni varžosi, kuris pačiups pakabintą prizą, kiti nė nemėgina. Yra tokių, kurie, pakerėti triukšmo, švieselių, sukimosi ratu, tėvų ir kitų vaikų šūksnių, nesistengia jo pagauti, net jei šeimininkas meta prizą jiems tiesiai į rankas. Vieniems karuselės suteikia jaudulio, kitiems pasitenkinimo, tretiems, – kurie susikaupę vairuoja savo transporto priemonę, – išgrynintos laimės, o dar kitiems tai tiesiog nemalonios akimirkos, kurias reikia išlaukti.

KASANDRA. Trojos karaliaus Priamo duktė Kasandra buvo labai graži. Iš dievo Apolono ji gavo dovaną nuspėti ateitį. Dovana buvo duota ne šiaip sau: kadangi ji atstūmė Apolono mei-

linimąsi, šis keršydamas pasmerkė, kad jos žodžiais niekas niekada netikėtų. Kasandra visą gyvenimą pranašavo baisybes ir negandas savo šeimai, bet niekas jos nesiklausė, tad visos nelaimės ištiko. Pasak mito, visi buvo linkę jos vengti... Nieko keista: pesimistai vargina, ir tai skatina jų vengti, galų gale jie ima slėgti aplinkinius, juos pamažu apsupa tuštuma. Vis dėlto pasistenkime juos išklausyti (kartais jie teisūs), o paskui pastūmėti kita linkme (jie vargina ir save, patys sau kenkia).

KASDIENYBĖ. Pagrindinis laimės išteklius. Klodai įstabūs, eksploatacija paprasta: pakanka atsimerkti ir įsisąmoninti.

„KAS PARODYS MUMS LAIMĘ?"[7]. Šis širdies šauksmas yra ketvirtoje Biblijos psalmėje. Atsakymas: žinoma, mums padės Dievas. O dar mielai pridurčiau: arba mes patys. Tai ne šventvagystė, nes Dievas mus sukūrė pagal savo paveikslą.

„KĄ ŠIANDIEN PADAREI DĖL KITO?" Kartą draugė atsiuntė man Martino Lutherio Kingo, vienos iš mano gerbiamiausių asmenybių (jo nuotrauka kabo ant sienos mano darbo kabinete), citatą: „Nuolatinis ir skubiausiai spręstinas klausimas gyvenime – ką jūs darote dėl kitų?" Tądien, kai perskaičiau, ši žinutė mane sujaudino. Šis klausimas man sužadino sąmyšį, kokį visai mėgstu, – tai žingsnis nuo žinojimo prie darymo. Jį užduodamas sau neklausiu: „Ar aš žinau?", – klausiu: „Ar aš darau?" Martino Lutherio Kingo žodžiai mane ne tik intelektualiai išjudina („O, taip, tiesa, tai svarbu"), bet ištisą dieną persekioja: „O tu? Ką šiandien padarei dėl kito?" Ką šiandien padarei dėl kito – kelias dienas prieš užmigdamas klausiu savęs. Atsakymas man labai įdomus.

Iš pradžių atrodo, kad tai labai lengva: gyvenimas suteikia daug progų ką nors nuveikti dėl kito – kiekvieną dieną. Kasdien tūkstantis ir viena paguodos, pagalbos, draugiško gesto ar žodžio galimybė. Tačiau mano atvejis klaidina. Man pasisekė būti gydytoju: guosti, išklausyti, raminti, gydyti man yra kasdienybė, kai dirbu ligoninėje, būna dienų, kai tai vargina ir šiek tiek slegia, bet apskritai dirbti šį darbą, kur galiu pagelbėti kitiems, man tikras palaiminimas. Dar pasisekė būti rašytoju ir padėti savo kūriniais. Kita sėkmė – turiu šeimą ir draugų, kiek įstengiu, būnu jiems atidus. Taigi, visa tai per daug paprasta...

Kai atidedu į šalį pagalbą, kurią teikiu kaip gydytojas ir rašytojas ir kurią mielai siūlau artimiesiems ir pažįstamiems, pamatau, kad viskas kur kas sudėtingiau: kartais reikia prisiversti siūlyti pagalbą išėjus toli už įprasto pažįstamų rato. O tai daryti kasdien sudėtinga, tad nebebūna lengva klausti savęs: „Ką šiandien padarei dėl kito? Kito, kurio visai nepažįsti? Ne artimo, ne kaimyno, ne kolegos, ne paciento ar skaitytojo, o nepažįstamo žmogaus?" Štai tada mano tvirtas žinojimas sumąžta, o pasitikėjimas sudreba.

Guosdamasis sakau: nors tiek, vis dėlto gerai ir tai, ką darau kasdien, noriai arba kiek įstengiu padedu visiems aplinkiniams, pažįstamiems žmonėms arba tiems, su kuriais susikryžiuoja keliai. Tačiau yra žmonių, kurie dėl artimo padaro dar daugiau. Tad mano susižavėjimas jais – savanoriais ir šventaisiais, garsiais ir bevardžiais – visais, kurie leidžiasi gyvenimo keliais ieškodami, kam padėti nelaimėje, staigiai šokteli į viršų. O vakaro pratimas „Ką šiandien padarei dėl kito?" tampa nebe toks patogus, kelia daugiau nerimo. Ar šiandien peržengiau savo įpročių, pažįstamų rato ribas? Ar galėsiu artimiausiomis dienomis padaryti daugiau?

Nieko apie tai nenutuokiu, nesu šventasis, tik žmogus, kai kuriomis dienomis truputį nuvargęs.

Tačiau tikiuosi, kad man pakaks jėgų ir atkaklumo...

KAŠTAINIS. Saulėtas rugsėjo rytas, apie 8.30. Šviesa dar blausi ir išryškina tik kontūrus, glosto kaštainius, kurių lapai jau ėmę rusti, – nuostabus rudos ir žalios derinys. Iš visų jėgų kvepiu į save grožį siauroje, kiek apšnerkštoje nepažįstamoje gatvelėje – einu į darbinį iš anksto man nemalonų susitikimą jos gale.

Žingsniuoju iškėlęs galvą, šypsodamasis, nežiūriu į žemę, staiga koja paspiriu švytintį gražų kaštainį – jis ką tik nukrito ir išriedėjo iš kevalo. Kaštainis ima greitai riedėti, tai šen tai ten atšokdamas, nes ne visai apvalus. Staiga, kaip Proustui atsikandus pyragaičio, mano atmintyje atgyja vaikystės rudenys. Tada tyčia spardydavau kaštainius, stengdamasis, kad riedėtų šaligatviu tiesiai prieš mane iki pat mokyklos. Jei pasiseks – geras ženklas: manęs nekvies prie lentos, laimėsiu stiklo rutuliukų ir nutiks visi įmanomi mokiniui smagūs dalykai, o jei nusiris nuo šaligatvio – bus prasti popieriai... Viskas atgyja: per vasarą apleistų mokyklos koridorių kvapas, tarp sienų skardenantys vaikų balsai, kabyklų eilės rūbinėje, kaip renkuosi naują suolą, prie kurio praleisiu metus, jaudulys susipažįstant su naujais mokytojais ar mokytojomis, kaip renkuosi naujus vadovėlius, naujus mokymosi dalykus. Kaskart riedančiam kaštainiui atšokus atmintyje atgyja mokyklos pertraukų dvasia. Pakerėtas net sustoju. Knieti paspirti kaštainį, įsitikinti, ar viskas prasidės iš naujo. Tačiau ne, verčiau nežinoti (o jeigu nebeveiks?). Tiesiog prisiminsiu tas kelias sekundes.

KAUKĖTAS KERŠYTOJAS. Tas neįtikėtinas Zoro, kaukėtas keršytojas juodu apsiaustu, yra vienas didžiųjų laimės prisiminimų iš vaikystės, kai tebuvo vienas televizijos kanalas, televizorius nespalvotas, o Zoro nuotykius rodydavo ketvirtadieniais popiet (tais laikais ketvirtadieniais neidavom į mokyklą, bet eidavom šeštadieniais). Prisimenu, kokią laimę teikė ta retenybė, – laisvai, nuolat ir į valias prieinami vaizdai jaunimui tada dar nebuvo tikrovė kaip šiandien. Man atrodo, tada buvo geriau, tikriausiai todėl, kad esu senas. Viena yra tikra: mums, septintojo dešimtmečio vaikams, buvo paprasčiau mėgautis, nes mėgautis tuo, kas reta ir nutinka kartais, yra paprasčiau, negu dabar mėgautis tuo, kas tiekiama nuolatiniu srautu.

KEISTAS PONAS, KURIS NIČNIEKO NEVEIKĖ. Grįžtu anądien iš paskaitos traukiniu. Kitoje pusėje sėdi keistai besielgiantis ponas. Nuo pat išvažiavimo iš stoties jis mane sudomino. Akies krašteliu stebiu jį – ar liausis ir ims elgtis kaip visi, bet ne, jis ir toliau keistai elgiasi. Kiti keleiviai kas ką veikia: dauguma žiūri į ekranus, kai kurie kalba telefonu, kiti miega. O šis nieko neveikia.

Kurį laiką nesupratau, kodėl man neramu jį stebint, nes apskritai jis atrodė visai normalus – jo žvilgsnyje, aprangoje nebuvo nieko keisto. Tik kad jis nieko neveikė. Tai žiūrėjo pro langą, tai stebėjo į vagoną lipančius arba jame vaikštančius žmones – žiūrėjo visai deramai, neįkyriai, bet susidomėjęs kaip biologas, įdėmiai ir santūriai stebintis, kaip jį dominančios rūšies gyvūnai šen ir ten juda. Panašiai ir aš jį stebėjau – tarsi kokį nykstančios rūšies gyvūną – žmogų, kuris nieko neveikia! Vien žiūri, kaip aplink jį juda kiti... Jau buvau bemanąs, kad jis šiek tiek kuoktelėjęs, bet dabar laikau jį išminčium. Akimirką mano mintys

sustoja prie šios keistos patirties: žmogus atrodo keistas vien todėl, kad nieko neveikia. Kaip keistai gyvenam! Kokia keista mūsų visuomenė! Paskui jis per plauką manęs nenuvylė: praėjus valandai, išsiėmė mobilųjį telefoną ir ėmė jį maigyti. Rūsčiai jį stebiu, galvoju, kad per anksti pyniau jam laurų vainiką. Tačiau ne – jis tik išsiblaškęs į jį žvilgtelėjo, paskui vėl įsidėjo į kišenę ir toliau stebėjo gražius už lango prabėgančius kaimelius, į kuriuos daugiau niekas nekreipė dėmesio.

Staiga ir aš ėmiau į juos žiūrėti – gera pakelti akis nuo kompiuterio ekrano ir visų skubiai redaguotinų straipsnių, kuriuos, šiaip ar taip, išsiųsti jau vėluoju. Tai tik skubu. Svarbu yra tai, kas čia pat, prieš mano ir to keisto pono akis: gyvenimas šiame vagone ir pro šalį lekiančiame kraštovaizdyje...

KEISTIS: GALIMYBĖ. Ar įmanoma ugdyti gebėjimą vis geriau jaustis? Ilgai tuo buvo abejojama, esą yra vidutinis lygis, prie kurio mes nuolat linkę grįžti, laimei (po didelės širdgėlos) ar nelaimei (po nuostabių įvykių). Tai tebėra tiesa, bet yra naujiena: dabar manoma, kad vidutinį laimės lygį galima padidinti laikinai, po palankių įvykių, arba ilgesniam laikui, įdėjus tam tikrų pastangų. Taigi, gera žinia: praeitis, genai ir įpročiai mus veikia mažiau, negu manėm. Tačiau yra ir ne tokia gera žinia: galimas ir priešingas vyksmas: mūsų vidutinė laimė gali mažėti, jei leisim laiką gromuliuodami įkyrias mintis, bambėdami ir sutelkdami dėmesį į blogąją gyvenimo pusę. Tad būkim atidūs – palaikykim tą lygį!

KEISTIS: ETAPAI. Amerikiečių rašytojas Markas Twainas sakė: „Įpročio negali atsikratyti išmetęs pro langą, turi priversti jį nusileisti laiptelis po laiptelio.“ Taigi, sprendimo būti laimin-

gesniam tikrai nepakanka. Kaip bet ko mokantis – mums reikia programos, sudarytos etapais. Galvokit apie pastangas tapti laimingesniam kaip apie tas, kurių reikia, kad išeitum pasivaikščioti arba mankštintumeis: būna dienų, kai stengtis nesinori, bet jei prisiverti, pasijunti geriau. Šiaip ar taip, daug geriau negu nedaręs...

KELTI SUSIŽAVĖJIMĄ. Kai žmogumi žavimasi, tai gali teikti jam malonumą arba jį gluminti. Kadangi žavėjimosi objektui priskiriamas tam tikras puikumas arba viršenybė, žmogus gali pajusti, kad juo žavimasi nepelnytai, geriausiu atveju pakaktų, jei jis būtų gerbiamas, nes pagarba gali rastis tarp lygių žmonių ir nesuponuoja, kad vienas pripažįsta kito viršenybę.

Anądien skaičiau paskaitą vienos bažnyčios kriptoje. Susitikimo pabaigoje mane pakvietusios asociacijos atsakingieji atstovai tvarkė kėdes ir stalus. Jie baigė darbą, ir matau, kad vienas kitas, regis, pasirengęs čia pat praleisti naktį: jų grupė įvedė nuolatinį budėjimą, keliese keičia vienas kitą, kad liktų nakvoti kartu su šaltą žiemą tose patalpose priglaustais benamiais. Kaip gydytojas esu šiek tiek bendravęs su benamiais, žinau, kad tokios naktys vargu ar kada būna malonios: vieni kliedi, kiti per daug išgėrę, dar kiti turi savižudiškų polinkių arba labai labai nešvarūs, arba nė žodžio nepratari, nes jų galvose visai nekas, – tai pasiaukojimas. Staiga, prisiklausęs komplimentų po savo paskaitos, pasijuntu kaip apsišaukėlis: ne manim reikia žavėtis, o jais! Nors tikriausiai per kelias čia po paskaitos prabėgusias akimirkas išgirdau daugiau sveikinimų, negu visi savanoriai išgirs per ištisus metus už altruizmą. Koks keistas pasaulis! Juk žinau, kad jie tai daro ne tam, kad jais žavėtųsi. Laimė, viena šiek tiek guodžia ir išsklaido kaltės jausmą – paskaita, į kurią sugužėjo

daug žmonių, o už dalyvavimą reikėjo šiek tiek sumokėti, uždirbo pinigų savanorių darbams paremti. Ką gi, galėsiu užmigti jausdamas susižavėjimą savanoriais ir kad kaip galėdamas jiems padėjau...

KEPSNIAI. Vasaros vakaras, aš sode. Visi jau pakilo nuo stalo, kaip dažnai būna – likau vienas, nieko neveikiu: vien žiūriu, klausau, uodžiu. Virš sienų ir tvorų tvyro tykus bruzdesys, kartais perskrodžiamas vakaro paukščių klyksmo, besibaigiančios vakarienės pokalbių. Kvepia skrudintais kepsniais. Mėgstu šį kvapą, nors ant grotelių keptų kepsnių jau beveik nebevalgau. Tačiau tą akimirką jų dvelksmas man nesukelia nei noro juos valgyti, nei smerkti žmones, kurie valgo mėsą. Vien norą būti laimingam: atgaivina dešimtis atostogų prisiminimų, kai valgėm įvairiausius kepsnius su įvairiausiais žmonėmis įvairiausiose vietose. Tą akimirką mano laimei kaip tik to visai pakanka – vien užuosti patiekalo, kurį labai mėgau, kvapą. Pamanau, kad patobulėjau, jei paprasčiausio kvapo pakanka, kad jausčiausi laimingas. Paskui prisimenu, kad mano pilvas pilnas ir galbūt viskas būtų kitaip, jei būčiau labai alkanas. Tiek to, lieku sėdėti, uodžiu barbekiu kvapą, kuris pamažu pasklinda po visą sodą. Štai ir pirmieji šikšnosparnių cypsmai – jie jau leidosi medžioti vabzdžių...

KETURIOS GYVENIMO TAISYKLĖS. Aš geras išminties taisyklių klausytojas – dažniausiai jos man patinka ir mane sujaudina. Prieš imdamas kritikuoti pirmiausia esu linkęs jas vertinti. Tikriausiai todėl, kad išminties srityje jaučiuosi geltonsnapis (ir visada toks liksiu). Šiaip ar taip, anądien draugė internetu atsiuntė vieną iš tų skaidrių serijų, kokių ir jūs turbūt esate gavę:

gražios Indijos išminčių nuotraukos ir gražūs žodžiai. Šįkart man siūloma laikytis keturių išminties principų. Štai jie:

- „Kiekvienas žmogus, kurį sutinki, yra kaip tik tas, kurio tau reikia." Niekas į tavo gyvenimą neužklysta atsitiktinai...
- „Kad ir kas įvyko – tai vienintelis dalykas, kuris galėjo įvykti." Viskas, kas tau nutinka, yra į gera, net jei užgauna tavo ego, logiką ar valią.
- „Kiekviena akimirka yra tinkama akimirka." Niekas tau nenutinka nei per anksti, nei per vėlai – tik tada, kai reikia, net jei tai tave trikdo. Priimk tai, kas yra.
- „Kas baigta – baigta." Nieko nesigailėk, paleisk praeitį (nepamiršk jos, bet paleisk) ir eik į priekį.

Keista, kaip šios akivaizdybės, kartais neteisingos arba nepritaikomos, vis dėlto mane sujaudino ir privertė pamąstyti apie savo gyvenimą. Apie visus kartus, kai būčiau apsisaugojęs nuo daugybės kančių ir laiko gaišimo, jei būčiau reagavęs pagal šiuos principus. Todėl niekada ir neįžvelgiu juose banalybių, kaip kai kurie išsyk pagalvoja išvydę didingus egzistencinius patarimus. Banalybių nebūna: tai mūsų gyvybinis polėkis ir smalsumas atšipo, tai mes esam pretenzingi arba atbukę, o kartais tiesiog pasišiaušę ar nuvargę.

KITŲ LAIMĖ. Jei džiugina kitų laimė – geras dalykas, tai rodo, kad supratom du svarbius reiškinius. Pirmas: pavyduliavimas ir pavydas – tuščios kančios. Antras: kitų laimė visada į gera – nieko iš mūsų neatima ir daro pasaulį gražesnį. Žinoma, pavydas yra emocinė ir intelektinė klaida. Todėl, kad jis daro mus nelaimingesnius. Ir dar todėl, kad grįstas neteisingu įsitikinimu – jei kiti laimingi, mums nuo to tik geriau: juo žmonės laimingesni, juo maloniau su jais bendrauti, juo geriau darosi gyventi pasaulyje.

KITŲ TRŪKUMAI. Vieni kitų trūkumai retsykiais mane neįtikėtinai nustebina – tie, kurių pats neturiu. Kitus puikiai pastebiu – turiu tokių pačių, vadinasi, esu jų žinovas. Žinau, kaip jie pasireiškia, kokiomis kaukėmis prisidengę ir kokiais netiesioginiais būdais iškyla. Kai esu geros nuotaikos, kitų trūkumai įkvepia geranoriškumą ir užuojautą: žinau, koks didelis darbo laukas jiems prieš akis, jei norėtų nuolatos su šiais trūkumais grumtis, dažnai tai trunka visą gyvenimą. Retai pasitaiko visiškai išnaikinti trūkumą, bet dažnai būna, kad šiek tiek pasistengę gerokai sumažinam jo poveikį savo gyvenimui. Todėl sakau sau, kad mane erzinantis žmogus priešais galbūt kaip tik dirba tokį darbą. Ir prisimenu, kad, užuot burbėjęs ant jo, pasielgčiau gerai, jei ir vėl kibčiau į darbą.

KOANAS. Rinzai krypties dzeno mokykloje praktikuojami koanai – minklės, neturinčios atsakymo, – kuriuos mokytojai pateikia mokiniams. Jie tai daro, kad padėtų suprasti, jog kartais nereikia stengtis išspręsti problemą arba panaikinti prieštaravimą – verčiau leisti jiems mumyse ištirpti (ne apmąstant, o medituojant), nes rasti išeitį beprasmiška arba nenaudinga. Koanai gali būti klausimai, juokingos istorijos, teiginiai. Pavyzdžiui, koks garsas sukeliamas plojant viena ranka? Arba: ko tau trūksta, ieškok tarp to, ką turi. Arba štai dar vienas, atitinkantis knygos temą: kaip atrodo prarasta laimė? Arba: nelaimė yra laimėje, o laimė yra nelaimėje. Vakaruose kartais kalbame apie aporijas – neišsprendžiamus uždavinius arba problemas: pavyzdžiui, klausimas, kas buvo pirma – višta ar kiaušinis? Koanų ir aporijų nauda: jie skatina mus netikrumą pakęsti, o ne bėgti nuo problemų ar prieštaravimų. Ypač laimės ir laimingo gyvenimo srityje.

KOANAS APIE BLOGĮ. Apmąstykite šį filosofo Gustave'o Thibono[8] sakinį: „Žiūrint iš šalies, blogis šaukiasi bausmės, žiūrint iš vidaus – gailesčio." Prisiminkite dzeno dvasią: svarbu ne išspręsti mįslę, sužinoti, kas geriau – bausmė ar gailestis, – bet kuo giliausiai pajusti, kaip sunku priimti sprendimą susidūrus su blogiu.

KOHELETO KNYGA. Ši knyga, plačiau žinoma Ekleziasto pavadinimu, yra viena iš labiausiai trikdančių Biblijoje. Kadaise buvo manoma, kad šio ilgo monologo, kurio paprastai žinomos garsiosios eilutės: „Viskas yra tik rūkas ir vėjų vaikymas", autorius yra Saliamonas. Koheleto knygos paradoksas ir paslaptis – ilgų melancholiškų, nihilistinių pasažų derinimas („Kas buvo, vėl bus; kas įvyko, vėl įvyks. Po saule nėra nieko nauja!") su kitais, daug labiau paguodžiančiais („Eik, kur veda tavo širdies troškimai, daryk, kas patinka tavo akims"[9]).

Šiuos du diskursus, išsakytus to paties žmogaus, apibendrina juos jungiantys žodžiai: „Mėgaukis gyvenimu su žmona, kurią myli, per visas savo trapaus gyvenimo dienas." Nepaisant pesimizmo, Koheletas vis dėlto išminčius (beje, nuolat mums tai primena), todėl skatina mėgautis gyvenimu, nors jis ir neturi prasmės: „Nes nebus jokios veiklos, jokių sumanymų, jokio žinojimo, jokios išminties Šeole, į kurį esi pakeliui."[10] Teksto komentare[11] filosofas André Comte-Sponville'is pabrėžia, kad hebrajiškas žodis *hevel*, verčiamas „tuštybė", etimologiškai reiškia „migla, garai". O migla arba garai – tai ne niekas, tačiau beveik niekas! Tad Koheleto žinia galėtų būti tokia: „Viskas yra migla, garai ir vėjų vaikymas." Na taip, juk gyvenimas toks ir yra: beveik niekas, bet vis dėlto kažkas...

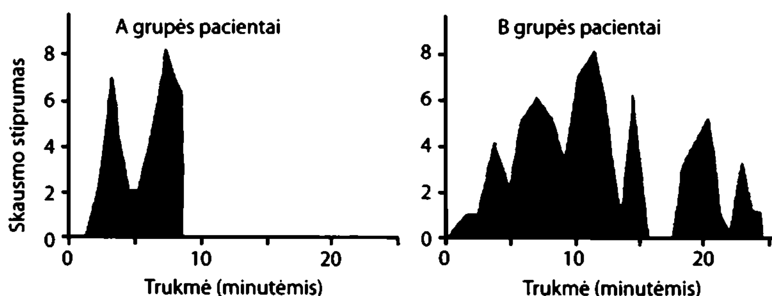
KOLONOSKOPIJA bei VIRŠŪNĖS IR ATOSLŪGIO TAISYKLĖ. Žinau, kad kolonoskopija tiesiogiai nesusijusi su pozityviąja psichologija. Bet netrukus suprasite...

1990 metais buvo atliktas mokslinis tyrimas[12], tuomet kolonoskopija dažnai dar buvo atliekama be nuskausminimo, nors tyrimas išties skausmingas (į paciento išangę įstumiama žarna ir tiriamas jo apatinis žarnynas). Tyrimo dalyviai, 154 pacientai, turėjo kas minutę įvertinti juntamą skausmą (nuo nulio – jokio skausmo, iki 10 – nepakeliamas). Toliau pateiktose kreivėse pavaizduoti dviejų pacientų grupių – A ir B – tyrimo rezultatų pavyzdžiai. A pacientų grupei atliekama kolonoskopija buvo trumpa (truko keturias minutes), B – ilga (truko ilgiau negu valandą). Tyrimo pabaigoje pagal gautas kreives buvo galima vertinti patirto skausmo stiprumą: juo plotas po kreive didesnis, juo smarkiau pacientas kentėjo akimirka po akimirkos. Tačiau kai tyrimo dalyviams buvo užduotas klausimas, kokio stiprumo skausmą jie kentėjo, jų subjektyvus vertinimas neturėjo nieko bendra su objektyviais matavimais. Jų pačių skausmo įvertinimas buvo susijęs su dviem konkrečiais veiksniais: stipriausio skausmo akimirka (skausmo „viršūne") ir skausmu tyrimo pabaigoje. Nuo tada tai vadinama viršūnės ir atoslūgio taisykle. Taigi, jei pažvelgsite į dvi kreives, A grupės pacientams, kurių tyrimas truko trumpiau, o bendras skausmo lygis buvo mažesnis, liks daug blogesnių prisiminimų negu B grupės pacientams, kuriems kolonoskopija truko ilgiau ir buvo skausmingesnė, bet į tyrimo pabaigą skausmas vis slūgo iki pakeliamo lygio, o A grupės pacientų tyrimas nutrūko pačioje skausmo viršūnėje.

Šis ir kiti su juo susiję tyrimai, žinoma, domina gastroenterologus ir skausmo specialistus: kai kenčiam, ramesnė pabaiga sušvelnins prisiminimą apie kančią. Toks tikriausiai gimdymo

dėsnis: kadangi gimdymas baigiasi nuostabiai, dauguma moterų būna vėl pasirengusios gimdyti. Iš tiesų taip elgiamės visose gyvenimo srityse. Esam linkę gyvenimo įvykius laikyti maloniais ar nemaloniais pagal viršūnės ir atoslūgio taisyklę: prisiminimus apie dvidešimt laimingos santuokos metų gali sugadinti vieni konfliktiškų skyrybų metai. Viršūnės ir atoslūgio dėsnis tinka ir kitiems mūsų gyvenimo momentams: pavyzdžiui, savanorių paprašius kasdien, diena iš dienos, vertinti savo atostogas, vertinimas realiu laiku galutiniam rezultatui teturėjo mažai įtakos – svarbesnės buvo geriausios akimirkos ir atostogų pabaiga.[13] Kaip tik šitokio pobūdžio vertinimas skatino atostogautojus planuoti panašias atostogas ir kitąmet.

Moralas: mes gebam nesąmoningai pagražinti blankius laikotarpius, jei tik galim išskirti vieną kitą įspūdingą akimirką, ypač į pabaigą. Ir galim prisimindami sunkius laikotarpius nesijausti pernelyg prislėgti, jei skausmas nepakilo iki viršūnės, ir šiuo atveju – ypač į pabaigą. Taigi holivudinė laiminga pabaiga gerai sumanyta!



Skausmingos patirties prisiminimas priklauso ne nuo iškentėto skausmo (tai plotas po kreivėmis), o nuo skausmo stiprumo tyrimo pabaigoje. Šiuo atveju A grupės pacientų prisiminimas apie kolonoskopiją bus skausmingesnis negu B grupės pacientų.[14]

KRILIAI. Tai mažytės krevetės, gyvenančios būriais šiaurės jūrose. Banginių maistas: šie plaukdami prasižioja, kad į nasrus patektų vanduo, paskui susičiaupia ir išspaudžia vandenį pro ūsus, dantis pakeičiančius šerius, kurie sudaro koštuvą. Taip jie sulaiko viską, kas vandenyje buvo valgoma. Panašiai elgiamės ir mes, kai kasdien šypsomės gyvenimui: kai susičiaupiam, mums lieka laimės kriliai.

KRINTANTYS ŽIEDAI. Rudenį nuo medžių krinta sausi lapai – tai mus šiek tiek liūdina ir daro melancholiškus: jų mirtis praneša, kad artėja žiemos šalčiai, ims trumpėti dienos. Pavasarį miršta tų pačių medžių žiedai. Jų mirtis mūsų sąmonei ne tokia pastebima, nes po jos nestos šalčiai ir žiemos pilkuma – prasidės saulėtos dienos. Tad nuvytę žiedai mus jaudina mažiau negu sausi lapai, greičiau juos pamirštam.

Aną rytą išėjau iš namų, o vėjo gūsis pakėlė į orą smulkučių slyvos, po kuria ėjau, žiedų debesį. Buvo labai gražu, bet ir švelniai jaudino – šimtai nuo šakų ir vienas nuo kito atsiskyrusių mažų rausvų žiedlapių leidosi ant manęs ir pasklido aplink. Tai priminė vaikystės pabaigą: kai vaikas tampa paaugliu, niekas neliūdi (tiesa, aš šiek tiek liūdėjau...). Tai ne pabaiga, o virsmas, judama ne į baigtį, o į augimą (keista, kad šį žodį pasisavino ekonomika, dabar sunku jį vartoti kitokiame kontekste...). Panašiai ir žiedai, paliekantys vietą vaisiams, turėtų būti linksmas reginys. Galų gale toks ir yra, vis dėlto virš galvos mosteli gedulo, liūdesio sparnas, dvelkteli švelnaus pakeliamo splino gūsis. Mat žiedo virsme į vaisių esama malonės netekimo. Džiaugdamiesi, kad artėja saulėtos dienos ir noks vaisiai, tebejaučiam žiedų nostalgiją. Tiek to, dabar taip sakau, bet greitai, vieną rytą, kai oras bus giedras ir šiltas, kai tik pasirodys pirmieji vasaros vaisiai,

tiksliai žinau, kas įvyks: džiūgausiu nuo minties, kad vėl pajusiu jų skonį, ir sakysiu sau: „Kaip tau pasisekė, kad čia esi!“

KRISTAUS RAMYBĖ. Mėgstu tą mišių akimirką, kai parapijiečiai atsigręžia vieni į kitus ir linki „Kristaus ramybės“. Artimieji, kaimynai arba nepažįstami žmonės – tada kiekvienas žvilgsniu ar šypsena, rankos paspaudimu ar prisilietimu stengiasi savo artimui perduoti šiek tiek besąlygiškos meilės. Man patinka šis gestas, sustiprinantis ir įkūnijantis žodžius, sukonkretinantis ketinimą. Mano akimis, jis skatina atsirasti panašių gestų ir už bažnyčios sienų.

KRIZĖ. Visada stebiuosi, kai manęs klausia, kaip šiais pasaulinės ekonominės krizės laikais, kurdamas knygas apie laimę arba ramybę, nuo jos „atsiriboju“. Ramybė, vidinė pusiausvyra, laimė neatriboja nuo pasaulio, neizoliuoja, neskatina susitelkti vien į save! Ramybė – tai ne sąstingis ir ne atsitraukimas. Gebėjimas stabilizuoti savo vidinę būseną, nepamiršti džiaugtis tuo, kas džiugaus yra kasdienybės smulkmenose, mums kaip tik padeda įsitraukti į veiklą, skirtą keisti pasaulį, – tačiau į ramią veiklą, jei tik įmanoma. Ir, netgi jei ji nėra rami, jei reikia kovos, sukrėtimų, net sutelkti visas jėgas, kad ledai pajudėtų, vėliau juk teks nurimti, atsikvėpti, pasiruošti kitiems veiksmams. Tad sutelkime visas pastangas ir tam, kad nurimtume! Mums reikia visko: energijos pradėti, ramybės atgauti jėgas, laimės troškimo, kad vėl pajustume norą kurti.

KSENIZMAS (SVETIMYBĖ). Tai skolinys iš kitos kalbos visiškai žodžio nekeičiant. Keista, kiek daug ksenizmų yra geros savijautos ir laimės žodyne: *cool, zen, top*... Prancūzai išsaugo

negabių laimei bambeklių reputaciją net šioje srityje – dėl savo kalbos ribotumo!

KSEROFILAI. Kserofilas yra augalas, galintis augti sausoje vietoje. Laimė taip pat kartais turi būti kserofilė, kaip kupranugaris, ir pasitenkinti mažais dalykais. Tai gyvenime vadinama ėjimu per dykumą (kaip visi gerai žinom, tos vietos labai sausos): mažai pripažinimo, mažai sėkmės, kartais net mažai meilės ir švelnumo (o tai yra išties pats sunkiausias stygius). Turim nepamiršti būti laimingi ir vis dėlto numalšinti troškulį gaiviu mažytės laimės vandeniu.

KŪNAS. Turim lepinti savo kūną. Gera psichinė savijauta susijusi su fizine savijauta. Todėl vaikščioti, judėti, būti masažuojamam, turėti lytinių santykių yra progos gerai pasijusti. Jei sąmoningai jas išgyvensim, šie malonumai pavirs laime. Dar yra tiesiog pojūtis, kad mumis teka ir mumyse pulsuoja gyvenimas. Jei nuolatos tai įsisąmoninsim, jei suvoksim, kad mums pasisekė, jog gyvenam, tai bus laimės šaltinis. Tai veikia abiem kryptimis: kai jaučiamės laimingi, atkreipiam dėmesį į tai, kaip laimė pasireiškia kūne, tada tiesiog pirštu įmanoma paliesti vadinamąją gyvybinę jėgą: kūnas patenkintas, lengvas, pasirengęs veikti.

KUNIGAIKŠTIS DE LIGNE'IS. Tobulas XVIII amžiaus kosmopolitiškos Europos aukštuomenės atstovas, kariškis, priklausęs dvarui kunigaikštis Charles'is-Josephas de Ligne'is buvo ir rašytojas, mėgstantis kalbėti apie laimę. Jis paliko mums žavingą programą, štai pagrindiniai šeši jos punktai:

„Atsibudus reikia savęs paklausti: 1) ar galiu šiandien kam nors suteikti malonumą? 2) kaip galėčiau pasilinksminti? 3) kas

bus vakarienės? 4) ar galėsiu susitikti su maloniu ar įdomiu žmogumi? 5) ar pats toks atrodysiu poniai..., kuri man labai patinka? 6) ar prieš išeidamas iš namų perskaitysiu ar parašysiu kokią naują pikantišką, naudingą arba malonią tiesą? O paskui, jei galim, šiuos šešis punktus įgyvendinti." Jis buvo sudaręs ir ilgesnio laikotarpio programą: „Dvi dienas per savaitę skirti savo laimės apžvalgai. Tyrinėti savo gyvenimą. Jaučiuosi labai gerai... Esu turtingas, turiu padėtį, pelnau pagarbą, mane myli arba gerbia... Neapžvelgdami šių dalykų priprantam prie laimingo būvio."

Tai gali sukelti mums šypseną – regis, jo gyvenimas buvo vien privilegijos. Tačiau tai gali ir sujaudinti: žmogus nepasitenkino vien mėgavimusi privilegijomis ir svarstė, kaip jomis kuo geriau pasinaudoti. Pasirodo, jo paskatos buvo artimos mūsiškėms: „Matydamas, kad karas verda, bijodamas, kad prieš mirtį nepatirsiu visų malonumų, skubėjau gyventi."

KŪRYBIŠKUMAS: PELĖ, APUOKAS IR SŪRIS.[15] Ilgai stresas, kaip būdas didinti našumą ir kūrybiškumą, buvo smarkiai pervertinamas. Kai imta sakyti „Grožis reikalauja aukų", buvo manoma, kad ir našumo kaina – kančia. Iš tikrųjų yra kiek kitaip, tą rodo daug pozityviosios psichologijos darbų. Pavyzdžiui, tyrimo metu savanorių buvo paprašyta dalyvauti žaidime – išvesti pelytę iš labirinto. Pusė jų buvo paraginti pozityvia paskata: padėti pelytei išeiti ir leisti pasigardžiuoti skanaus sūrio gabalėliu (priartėti prie nedidelės laimės). Kita pusė buvo pastūmėta negatyvios paskatos: padėti pelytei pasprukti nuo virš labirinto skraidančio apuoko, ją surysiančio, jeigu ji nepaskubės (atitolti nuo didelės nelaimės). Išbandymas buvo lengvas – visi savanoriai gana greitai rado išėjimą. Paskui jie

turėjo atlikti kūrybiškumo testus: pastebėta, kad savanoriai, padėję pelytei pasiekti sūrį (teigiamos emocijos ir motyvacija) rado dukart daugiau atsakymų į užduotus klausimus negu tie, kurie padėjo pelytei pasprukti nuo apuoko (neigiamos emocijos ir motyvacija).

Moralas: labai svarbu, kaip nusiteikę ką nors darome. Dvi savanorių grupės atliko tą pačią užduotį, bet skirtingai nusiteikusios. Taigi, nelygu, kaip veiksime – atsipalaidavę ar susikaustę, – tolesnėje veikloje ir jos pabaigoje būsime ne tokios pačios būsenos. Teigiamos emocijos ir motyvacija atvers protą naujumui ir kūrybiškumui, o neigiamos – priešingai.

KVĖPAVIMAS. Mūsų kvėpavimas santūriai atitaria visoms emocijoms greitėdamas arba lėtėdamas, nelygu mūsų veikla ir jausmai. Tačiau jis ne vien susijaudinimo ir įsijautimo palydovas, bet ir nusiraminimo šaltinis ir laimės įrankis.

Įsisąmoninti savo kvėpavimą, kvėpuoti giliau, sąmoningai, kai susiduriam su grožiu, ramybe, švelnumu, – kad geriau jais pasimėgautume, įsileistume į vidų, ne vien pastebėtume mintimis („o, tai gražu, tai jaudina...“). Galim įsisąmoninti savo kvėpavimą ir kvėpuoti giliau, kai kenčiam, – kad neužsisklęstume išgyvendami tai, kas skaudina. Įsisąmoninti kvėpavimą ir kvėpuoti giliau, kai nevyksta nieko ypatinga, – kad prisimintume, jog esam gyvi ir kokia tai neįtikėtina laimė.

Nustatyti lėtą ir ramų kvėpavimo ritmą labai naudinga, bet kaip tai padaryti praktiškai? Dažnai patariama laikytis 365 taisyklės: tris kartus per dieną atlikti šešis lėto kvėpavimo ciklus per minutę (kiekvienas įkvėpimas ir iškvėpimas trunka maždaug penkias sekundes), tęsti penkias minutes. Ir kartoti tai 365 dienas per metus, tai yra kasdien.[16]

KVĖPAVIMAS, MEILĖ IR GERANORIŠKUMAS. Į kitą žmogų nukreipta meditacija labai pagerina reguliariai tai praktikuojančiųjų savijautą – sustiprina artumo ir broliškumo su kitais, ir ne tik artimaisiais, jausmą.[17] Dažnai atliekant šiuos pratimus rekomenduojama justi savo kvėpavimo ir gaunamo arba teikiamo geranoriškumo ryšį. Motina Teresė kalbėjo apie tai viename interviu: „Tai paprasta: įkvėpk meilę – iškvėpk meilę!"

KVESTIONAVIMAS. Daugelis psichinių nemalonumų kyla dėl to, kad iš tikrųjų nedarom to, ką žinom esant gera mūsų sąmonei. Pavyzdžiui, kvestionuoti. Nedaug žmonių neigia, kad mokėti save kvestionuoti – labai geras gebėjimas: jei įsitikinu, kad padariau klaidą, tai kvestionuoti pastūmėjusius klysti mąstymą, įpročius, įsitikinimus bus naudinga, gal net būtina. Tačiau ar mes tai darom? Ar darom iš tikrųjų?

Ar mūsų kvestionavimas neapsiriboja tik tuo, jog susivokiam klydę, suprantam, kad klaida radosi dėl mūsų, bet ir toliau darom ką darę? Šiuo atveju mums tai nebus labai naudinga: kitai progai pasitaikius vėl elgsimės taip pat, klimpsim į tas pačias klaidas, įpročius, įsitikinimus. Turim žiauriai su savimi pasielgti: nuoširdžiai ir ilgai mąstyti apie savo klaidas. Persismelkti jomis. Ne tam, kad jas gromuliuotume ir kentėtume, o tam, kad nepamirštume, kad sąmonėje skirtume joms ilgalaikę vietą. Ne tam, kad save plaktume, o tam, kad tobulėtume. Kad suteiktume daugiau progų laimei ir naikintume progas klysti, kurios, regis, kartojasi, vadinasi, dauginasi savaime.

KVIETIZMAS. XVII amžiuje Europoje gyvavo stebinanti religinė srovė – kvietizmas. Įkvėptas mistikos. Jo esmė artėti prie Dievo per savotišką pasitikėjimo kupiną ir ramų atsidavimą Jo

valiai. Svarbiausia buvo panirti į kontempliatyvią maldą, o apeigos ir veiksmai antraeilės reikšmės. Bažnyčiai tai nepatiko, ji pagrūmojo deizmo nuodėme: nevalia be dogmų ir institucijų megzti tiesioginio ryšio su Dievu. Kvietizmo propaguotojai tam tikro pavidalo tiesos siekė atsidavimu, pasyvumu ir pasitikėjimu Dievu. Ši srovė buvo smarkiai kritikuojama, dėl to ir išnyko. Kvietizmui artimos kai kurios šiuolaikinės laimės sampratos – pavyzdžiui, pasitikintis atsidavimas apvaizdai ir gyvenimui. O jų kritika (laimė ateina pasitraukus iš būtinų gyvenimo kovų) panaši į tą, kokią savo laikais patyrė kvietizmas (jį gynė Fénelonas, o puolė Bossuet). Tačiau vadžias paleisti ir pasitikėti kartais yra pati protingiausia ir tinkamiausia įmanoma laikysena: kai nelaimė čia pat, o mes padarėm viską, ką galėjom, tada verčiau tebūnie kvietizmas negu aktyvizmas.

L – liūdesys

Priimk jį, išklausyk jį kaip draugą, kuris teisus, bet kiek perdeda.
Toliau eik, toliau gyvenk.
Paskui atsigręžk: jo jau nebėra.

LABAI GREITAI. Labai labai nemėgstu, kai išklausęs telefono atsakiklyje paliktą žinutę pabaigoje išgirstu: „Iki greit!" Man nemalonu, kai daromas spaudimas, lyg tarp eilučių būtų sakoma: „Paskambink man tučtuojau, kaip akis išdegęs." Ir štai kodėl – mane tai beveik skatina tapti pasyviai agresyviu! Paskambinti šiek tiek vėliau, negu būčiau skambinęs spontaniškai. Žinau, tai kvaila, bet reikia stabdyti mūsų visuomenę ištikusią greitėjimo epidemiją! Kad mintyse jaustumės gerai – bent jau mūsų laikais, – turėtume dažniau stabdyti, o ne spartinti.

LAIKAS DARYTI, KĄ MĖGSTAM. Tikriausiai vienas paveikiausių laimės receptų – turėti laiko daryti, ką mėgstam.[1] Išmušantis iš vėžių paprastumu, tačiau taip visada būna pozityviojoje psichologijoje. Didelė dalis mūsų veiklos padarytų mus laimingesnius, jei turėtume daugiau laiko ją plėtoti, o menkai tepadaro laimingus (arba visai nepadaro) todėl, kad kaip tik stinga laiko. Dirbti sode, rūpintis vaikais, eiti į turgų apsipirkti, net kai kuriais aspektais darbas – visa tai, nelygu, kiek laiko tam turim, gali suteikti malonumą arba kelti stresą. Turėti ganėtinai laiko yra neapsakoma prabanga: jo galima nusipirkti

už pinigus (labai turtingi žmonės paveda nuobodžius darbus kitiems, už tai moka ir suteikia sau laiko daryti, ką tikrai mėgsta). Kartais laiko galima nusipirkti išmintimi, šį tą gyvenime atsirinkus: mažiau dirbti arba mažiau išleisti, kad galėtum geriau pasimėgauti.

LAIKYKIS TIESIAI! Mūsų psichinę būseną aiškiai išreiškia kūnas. Pavyzdžiui, kai liūdim, esam linkę nuleisti akis, kalbėti lėčiau, žemesniu balsu. Daug mokslinių tyrimų rodo, kad ir mūsų laikysena (ar esam tiesūs, ar kūprinamės ir pan.) taip pat veikia psichinę būseną. Pavyzdžiui, jei paprašom savanorių užpildyti klausimyną apie egzistencinį pasitenkinimo jausmą, gaunam skirtingus rezultatus, nelygu, prie kokio stalo jie atsakinėja į klausimus: prie žemo staliuko, prie kurio turi susiriesti ir susikūprinti, ar prie gana aukšto, prie kurio gali sėdėti nepalenkę galvos, tiesia nugara. Klausimyno pildymas sėdint susilenkus pasitenkinimą mažina, o sėdint tiesiai, atvirkščiai – didina. Kai tėvai jums sakydavo: „Nesikūprink!“, ar šaipydavotės? Jums atrodė, kad tai nereikšminga? Ką gi – klydot. Štai aš ilgai gyvenau kūne, kuriam leidau būti susikūprinusiam, o veidui – liūdnam. Nuo to laiko, kai ėmiau šiais dalykais domėtis, laikausi tiesiai, šiek tiek šypsausi. Atrodo, tai išeina į sveikatą (sakau „atrodo“, kad neįsivaizdinčiau, bet iš tikrųjų tuo neabejoju). Dar man atrodo, kad ir kitiems nuo to gera: man regis (gal tai naivu), kad tiesiai sėdintis ir besišypsantis psichiatras guodžiamiems pacientams duoda šiek tiek daugiau – vien kūnu. Apgailestauju – to jokiu mokslo darbu negaliu pagrįsti.

LAIMĖ IR MALONUMAS. Malonumas yra glamonė, laimė yra glamonės sukeltas ramus sukrėtimas, kai suvokiam jos pras-

mę ir užmojį. Vasaros vėjas maloniai glosto man veidą: malonumas. Suvokiu viską, ką tas vėjas reiškia (aš gyvas, dabar vasara, šilta, aš turiu kūną): laimė.

LAIMĖ IR TROŠKIMAS. Troškimas yra niežulys, laimė – levitacija: tada jau nieko nebereikia, lieka vien noras, kad ji tęstųsi. Laimės laikas – kai išnyksta troškimas: tomis akimirkomis turim viską, ko reikia. Nors „viskas" gali būti ir mažmožis: saulės spindulys, vaiko juokas, knyga, kuri daro mus protingesnius; tą akimirką, kai esam laimingi, mums to pakanka. Tad laimė susideda iš pilnatvės („turiu, ko man reikia") ir nusiraminimo („daugiau man nieko nereikia").

LAIMĖ – NUOBODI? Kai kuriems žmonėms atrodo, kad, palyginti su malonumu ar įsiaudrinimu, laimė nuobodi. Man, atvirkščiai, atrodo, kad laimė negali būti nuobodi – ji pernelyg trapi ir subtili. Philipe'as Delermas šiuo klausimu labai taikliai pastebėjo: „Tai, kam gresia pavojus, negali būti nuobodu."[2] Tada ir visas gyvenimas būtų nuobodus: ne visada judam, ne visada juokiamės; gėlės nuobodžios: visada čia pat, toje pačioje vietoje; gamta nuobodi: nemirksi ir nešvyti, ji neparduodama.

LAIMĖS DIKTATŪRA. Kai kurie intelektualai mėgsta kalbėti apie laimės diktatūrą, kuri neva dabar siautėjanti. Pasak jų, perėjom nuo teisės į laimę prie pareigos būti laimingiems ir esam pirma visuomenė, nelaiminga todėl, kad negali būti laiminga.[3] Man sunku klausyti tokių kalbų. Regis, jos ne apie laimę, o apie visus mūsų gyvenimo lygmenis: profesinį, seksualinį, tėvystės, santuokos, sveikatos, ir pan. laimėjimus. Šiandien vietoj išorinių suvaržymų (norminamasis ir suvaržantis šeimos, kaimynų,

visuomenės žvilgsnis į mūsų gyvenimo būdą, aprangos stilių ir pan.) atsirado daug vidinių. Laimė yra vienas iš jų, bet ne didesnis ir ne mažesnis negu kiti.

Mane daug labiau erzino nelaimės diktatūra (ar mada), kuri keistai vyravo apie aštuntąjį dešimtmetį, kai reikėjo būti susiraukusiam, atrodyti rimtam ir susirūpinusiam dėl pasaulio nelaimių, kad būtum patikimas ir atrodytum protingas.

LAIMĖS ĮŽEIDIMAS. Mūsų laimė gali įskaudinti tuos, kurie nelaimingi. Kitų laimė, kaip kontrastas, priverčia juos pajusti savo nelaimę su dar didesne jėga, sustiprina vienišumo jausmą. Kartais net jų pačių laimė jiems gali atrodyti nepadori (pavyzdžiui, gedint). Štai kodėl su laime labai susijęs atsparumas – jis ne tik padeda išgyventi mus ištinkančius žiaurumus ir nelaimes, bet dar ir reikalauja leisti laimei vėl gyvuoti mumyse ir aplink.

LAIMĖS KARTELĖ. Kalbuosi su reikliu ir griežtu draugu skeptiku, jis išgyvena lengvą egzistencinę depresiją, klausia, kaip aš atlieku pozityviosios psichologijos pratimus: „Ką tu darai kasdien arba beveik kasdien, kad gerai jaustumeis?“ Aiškinu, kad, be visų kasdienių dalykų, rytais atlieku meditaciją, kai tik galiu, einu pasivaikščioti po mišką šalia namų, kas vakarą užmiegu galvodamas apie tris geras praėjusios dienos akimirkas.

„Trys per dieną? Man atrodo baisiai daug! O kas tau yra gera akimirka?“ Tada pasakoju apie pačius šviežiausius laimės žvejybos laimikius: sode stebėjau bukutį (mažą miško paukštį), gavau gražų padėkos laišką nuo skaitytojo, pasidžiaugiau, kad vienas mano šeimos narys, kuris dažnai blogai jaučiasi, šiuo metu jaučiasi gerai, kelis kartus žiūrėjau į dangumi praplaukiančius

debesis, negavau jokios blogos žinios, kuri būtų nuliūdinusi ar sukėlusi nerimą. „A, aišku! Supratau: tu labai žemai nuleidęs kartelę! Tada iš tiesų tu kasdien gali būti laimingas." Na taip, drauguži. Nebūtina laimėti loterijoje, nusipirkti naujus batus arba būti išgelbėtam nuo mirties. Dažniausiai gyvenimas mums duoda daugybę progų džiaugtis kasdien. Vienintelė pastanga, kurios reikia, – tai dėmesys: bent akimirkai nukreipti jį į šalį nuo savo rūpesčių. Ir sutelkti į visą gyvenimą – bent akimirkai.

LAIMĖS KRITIKA. Jos priežastys gali būti įvairios: snobiškumas (laimė – kaimiečiams), intelektualizmas (laimė – neišmanėliams) ir pan. Žvelgiant iš istorinės perspektyvos, įdomu tai, kad laimės kritika prasidėjo tada, kai jos suvokimas ėmė darytis demokratiškesnis. Prieš prancūzų ir amerikiečių revoliucijas laimė buvo pagarbos objektas, filosofai atidžiai svarstė jos kilmę ir būdus prie jos priartėti. Vėliau, kai XVIII amžiaus revoliucionieriai paskelbė, kad liaudis, ne vien turtingieji, turi teisę į laimę, tai pasikeitė. Panašiai kaip paplūdimiuose: kadaise jie buvo rezervuoti privilegijuotiesiems, paskui užplūdo prastuomenė. Taigi pirmoji laimės kritika pasigirsta XIX amžiuje. Žinoma, reikia išklausyti kritiką, net jei ji nemaloni, piktavalė. Kritika įtikimiausia turbūt toji, pasak kurios, laimė tegali būti jaukas arba kliūtis kelyje į tiesą. Ji esą menkesnė vertybė, savotiškas patogumas, vos pridengtas šiokiu tokiu metafizikos šydu. Štai tokiu: laimė-patogumas, šlepetė. Būsena, suryjanti visą žmogaus smalsumą niekam daugiau jo nepalikdama. Iš pirmo žvilgsnio tai kvaila. O iš antro? Neteisinga. Visi tyrimai rodo, kad laimė, priešingai, yra linkusi įkvėpti energijos ir susidomėjimo supančiu pasauliu.

LAIMĖS LIMBAI. Krikščionybės tradicijoje limbų klausimas dažnai kėlė ginčų: jie žymi vietą, kuri nėra nei pragaras, nei rojus, kur būna negyvų gimusių, dar nespėjusių padaryti nė menkiausios nuodėmės kūdikių sielos (taigi, jie nenusipelnė pragaro), tačiau krikštu nebuvo nuplauta jų gimtoji nuodėmė (taigi, jie nenusipelnė rojaus). Mes dažnai būname laimės limbuose – nei laimingi, nei nelaimingi. Kai kas mano, kad ir tai jau neblogai, pavyzdžiui, Jules'is Renard'as, 1894 metų rugsėjo 21 dieną rašęs „Dienoraštyje": „Laimingi nebūnam, mūsų laimė – tai nelaimės tylėjimas." Žinoma, verta pasidžiaugti, kad nelaimė tyli. Tačiau paskui yra darbo. Kitaip pasmerktume save „gyventi tylioje neviltyje", apie kurią rašo Thoreau[4]. Kas tuo pasitenkintų?

LAIMĖS MIRTIS. Palikau žinutę draugui, kuris ką tik neteko vaiko. Klausiu, kaip jis gyvena. Jis atsako trumpa žinute: „Gyvenu, kaip galiu, mes gyvenam, kaip galim. Dirbu kaip niekada, toks būdas dorotis. Laimė kada nors turi baigtis, sakydavo mano močiutė. Taip jau yra. Linkėjimai."

Sustingstu stebeilydamasis į jo žodžius. Jo gyvenimą sukrėtusi tragedija įsiveržė į tą akimirką patogią mano kasdienybę ir verčia sustoti, kad pamąstyčiau ir pajausčiau.

Laimė kada nors turi baigtis... Aišku, visi tą žinom, ištarus šiuos žodžius ramiu metu, jie tebūtų akivaizdybė. Tačiau dabar, kai jis rašo juos šiomis aplinkybėmis, staiga ši frazė įgauna keistą svorį ir daro keistą poveikį. Negali būti nė minties apie kasdieniškumą ar banalumą. Vien tragiška tiesa, kurios niekaip nebegalim pakeisti, – tik susivienyti su ja. Taigi kitomis savaitėmis labai dažnai galvoju apie draugą medituodamas rytais. Nežinau, ar tai jam padeda, bet man atrodo, kad turiu tai daryti – tyloje ir paslapčiomis vienytis su juo.

LAIMĖS MOKYTOJAI. Gyvenime esu sutikęs kelis didžius laimės mokytojus. Tikrus, gali juos stebėti dėmesingai ir ilgai arba kasdienio gyvenimo akimirkomis – pavyzdys išlieka. Kaip reaguoja didysis mokytojas, kai nespėja į traukinį arba kas nors įsispraudžia į eilę prieš jį? Mano uošvis – vienas didžių laimės mokytojų. Apie jį turiu sukaupęs įspūdingą kiekį juokingų istorijų, kaskart, tiksliau, beveik kaskart, kai susitinkam, stebėdamas arba klausydamasis sužinau naujų. Papasakosiu man labiausiai patikusią...

Tai įvyko prieš keletą metų, kai uošvis buvo likęs vienas savo name Baskų krašte, žmona buvo išvykusi kelias dienas pasisvečiuoti pas draugę užsienyje. Didžiulis namas, kuriame jie tada gyveno, nuostabioje vietoje, nuo terasos atsiveria didingas vaizdas į Pirėnų kalnus. Taigi, uošvis triūsė sode, bet jo mintys klajojo kitur. Apie kažką užsigalvojęs, jis kiek per sparčiai ėmė kopti akmeniniais laiptais, vienas sandalas užkliuvo ir jis sunkiai krito. Truputį apkvaitęs nuo stipraus smūgio pastebėjo, kad smarkiai kraujuoja galva, su kiekvienu judesiu kraujo klanas vis didėja. Vis dar apsvaigęs patraukė prie telefono, ėjo per sodą, o ne tiesiai į namą, kad krauju neaptaškytų grindų ir nesupykdytų žmonos (keista, kaip kartais protas blogiausias akimirkas pasunkina beprasmiais suvaržymais!). Pirmieji atvažiavo gelbėtojai ir, labai sunerimę dėl kraujo, pritaškyto aplink namus, ir dėl to, kad jis vis dar teka, iškvietė greitosios pagalbos sraigtasparnį, kad šis greitai nuskraidintų uošvį į Bajonos ligoninę. Ten viskas klostėsi sklandžiai: susiuvama graži siūlė, atliekami neurologiniai tyrimai... Uf, pasirodo, nieko baisaus! Pavakare, po visų nuotykių, mano uošvis paskambino mums į Paryžių visko papasakoti, prisimenu, kaip pradėjo pasakojimą:

– Ak, vaikai, įsivaizduojat, šiandien popiet man nutiko neįtikėtinas dalykas: sraigtasparniu skridau virš viso Baskų krašto, tai buvo nuostabu, niekad gyvenime to nebuvau daręs!

– Sraigtasparniu? O kas atsitiko?

– Nukritau nuo laiptų, todėl netikėtai nuostabiai paskraidino sraigtasparniu!

– Bet kodėl?

– Skraidino į ligoninę, reikėjo mane gydyti ir atlikti tyrimus...

– Į ligoninę?

– Taip, į Bajonos ligoninę. Viskas gerai, buvau sužavėtas, kaip greitai ir gerai manim pasirūpino, ten vien puikūs žmonės ir labai kompetentingi!

Galų gale išgirstam visą nuotykį, ne vien tai, kas buvo džiugu ir žavinga. Taigi, iš to, kas atsitiko, uošvis įsidėmėjo ne susižeidimą, ne grėsusį pavojų (jei būtų praradęs sąmonę, būtų galėjęs mirti netekęs daug kraujo), o gelbėjimą ir kelionę sraigtasparniu. Dabar šis įvykis visam laikui padėtas į jo atminties lentyną „geri prisiminimai“. Nuostabiausia, kad, regis, jam nereikia jokių pastangų: smegenys, atrodo, spontaniškai iš visko ar beveik visko, kas jam nutinka gyvenime, ištraukia tai, kas gera. Jis dėl to nė kiek nesijaučia nusipelnęs, turįs teisę kam nors patarti mąstyti pozityviai. Todėl šiuo požiūriu jis nėra eilinis mokytojas – jis tikras meistras: ne aiškina, ne dėsto, o elgiasi. Nuolankiai, nes kai po keleto metų, norėdamas šį įvykį atpasakoti neiškraipydamas, paskambinau jam rašydamas šias eilutes, jis iš naujo papasakojo savo nuotykį ir pridūrė naują priežastį juo džiaugtis („visa šeima ir draugai supuolė prie mano lovos – niekada nesijaučiau vienas“), dar patikslino: „Žinot, Christophe'ai, aš ne visada toks. Kartais ir man užeina liū-

desio priepuoliai.“ Uf... Paskui pridūrė: „Bet vis tiek – juo labiau senstu, juo labiau žaviuosi gyvenimu!“

Todėl stebiu jį su pasigėrėjimu ir smalsiai, kiek galėdamas geriau įsidėmiu, kaip jis elgiasi...

LAIMĖS NAMAI. Jules'is Renard'as: „Jei statytume laimės namus, didžiausias kambarys būtų laukiamasis.“[5] Pesimistams, liūdėtojams ir melancholikams patinka ši frazė. Tačiau energingesni mėgins paversti savo laukiamąjį kuo malonesniu!

LAIMĖS NERIMAS. „Esam laimingi tada, kai jau būnam išgyvenę laimės nerimą“, – rašė Maurice'as Maeterlinckas, pamirštas rašytojas, nors 1911 metais gavo Nobelio premiją.[6] Koks gi konkrečiai šis nerimas? Nerimas, kad laimės nerasim? Kad per greitai jos neteksim? Nerimas, kad ji nebus tokia visa apimanti arba sukrečianti, kaip tikėjomės? Šios nerimo apraiškos dažnai susijusios su laimės trapumu: ji kinta, jai nuolat gresia pavojus. Ar galima išsivaduoti iš šio nerimo? Kartais neramieji ir pesimistai mano, kad lengviau atsisakyti laimės paieškų, kaip patarė Houellebecqas[7]: „Nebijokite laimės – jos nėra.“ Galima sugalvoti ir geriau (nors tai sudėtingiau): kaip visada, kai apima bet koks nerimas, vienintelis ginklas yra jį priimti (taip, laimė netvirta ir trapi, taip, ji turi pabaigą) ir nukreipti dėmesį kitur – įsitraukti į gyvenimo tėkmę ir mažiau svarstyti apie laimę, nes tai padeda vėl pamatyti ją išnyrant prieš akis.

LAIMĖS OKSIMORONAI. Šiai stiliaus figūrai būdinga sieti du teoriškai priešingos reikšmės arba nesuderinamus žodžius. Tikriausiai prancūzų literatūroje garsiausias oksimoronas priklauso dramaturgui Corneille'iui pjesėje „Sidas“: „Tamsi šviesa,

kuri spindėjo iš žvaigždžių."[8]* Man jau teko atlikti panašų pratimą su pacientais – prašiau jų papasakoti apie savo *blogiausią laimę*, tai yra įvykį, kurį, tik įvykusį, jie palaikė sėkme, bet vėliau dėl jo patyrė daug nemalonumų. Pavyzdžiui, kaip gautos labai trokštamos profesinės pareigos vėliau gerokai apgriovė šeimos gyvenimą dėl streso ir per didelio darbo krūvio. Paskui prašiau papasakoti *nuostabiausią nelaimę*, pasak Boriso Cyrulniko[9], – kitaip sakant, įvykį, iš pradžių suvoktą kaip katastrofą, kuris, žiūrint per nuotolį, daug jiems davė. Pavyzdžiui, kaip po emociškai skaudaus išsiskyrimo susipažino su sutuoktiniu, su kuriuo daug geriau sutaria. Šis pratimas ne toks jau paprastas: visų pirma todėl, kad mums nemalonu pripažinti, jog gyvenimą kur kas sunkiau iššifruoti, negu atrodo, mes nemėgstam delsti vertinti ir kantriai palaukti prieš nuspręsdami, ar įvykis geras, ar blogas. Antra, todėl, kad iš pradžių sunku prisiminti tokius įvykius, nes atmintis, kaip ir protas, spontaniškai veikia kaip dichotomiškas ir uolus biurokratas – rūšiuoja prisiminimus į dvi dėžutes: „gerus" ir „negerus". O mes imam ir pareikalaujam sukurti trečią, subtilią ir sudėtingą „per laiką pasikeitusiųjų" dėžutę. Tai papildomas darbas! Tačiau atidaryti trečiąją dėžutę ir perrūšiuoti gyvenimo įvykius – geras būdas lavinti gebėjimą atitrūkti, vadinasi, ir išmintį.

LAIMĖS PAREIGOS. Laimė yra turtas. Kaip visi turtai, ji primeta tam tikras pareigas. Kuklumo pareiga: neskaudinti nelaimingų žmonių savo laime. Dalijimosi pareiga: pasinaudoti laimės teikiama energija ir atsigręžti į kitus, išklausyti juos, suteikti švelnumo, pagalbos. O svarbiausia... svarbiausia – santū-

---

* Liet.: „Žvaigždėtoj prieblandoj, plevenančioj virš jūrų", vertė Aleksys Churginas, Vilnius: Baltos lankos, 1997.

rumo pareiga: nedalyti patarimų apie laimę, nebent mūsų tiesiai paprašytų. Nėra nieko labiau erzinančio už laimės mokytoją, kuris išberia mums paskaitą apie laimę, kurios nė neprašėm ir bent jau tą gyvenimo akimirką negalim nei išklausyti, nei pritaikyti.

LAIMĖS PASLAPTYS. Kai labai laimingų žmonių paklausiam, kokia jų laimės paslaptis, jie dažnai kalba bendrybėmis. Iš tikrųjų paslapčių jie nežino arba nemoka apie jas kalbėti.

Jie veikia instinktyviai, kaip didieji sportininkai: jų talentas – ne aiškinti savo veiksmus, o tobulai juos atlikti. Jei norit išmokti laimės bendraudami su tokiais mokytojais, verčiau juos stebėkite, o ne klausykitės jų pasakojimų.

LAIMĖS PILNATVĖ. Pilnatvė – tai „tų retų akimirkų, kai visur esi laimingas“ išgyvenimas, anot Jules'io Renard'o („Dienoraštis“, 1897 rugsėjo 6.). Tada jautiesi laimingas mintimis ir kūnu, dėl savęs ir dėl kitų, ir dėl to, ką žinai ir ko nežinai. Visur ir dėl visko. Nepamirštama.

LAIMĖS PUSBROLIAI. „Nepatenkintasis mažai mato. Jis minta be atodairos kokiu nors vienu dalyku arba jo priešingybe. Šiaip ar taip, niekas jam neįtinka. Apskritai tas absoliutas labiausiai panašus į nepasiekiamą palaimos idealą“[10], – rašo Chevillard'as. Tiesa, bambekliai ir susižavėjusieji panašesni, negu atrodo: jų tokie pat tvirti įsitikinimai ir tokia pat valia matyti tik vieną pasaulio pusę. Su kuriais renkamės bendrauti? Ir prie kurių patys artėjame?

LAIMĖS RECEPTAI. Niekinti laimės receptus ir panašius patarimus yra geras tonas. O man patarimų, kaip geriau jaustis, pa-

prastumas niekada neatrodė įtartinas. Niekada jo nesiejau su prastumu. Paprasta yra tai, ką nesunku suprasti ir įgyvendinti. Laimės receptų sunkumas kitoks: sunku nuolatos juos praktikuoti.

LAIMĖS ŠALTINIAI. Yra daugybė mūsų laimės šaltinių. Patys galingiausi, be abejo, yra socialiniai ryšiai, mūsų vertybes atitinkantys veiksmai, sąlytis su gamta. Žinoma, yra begalė būdų tai patirti ir gilintis į šias sritis. Taip pat ir stengtis nusigręžti nuo netikros vartojimo laimės (nenaudingų daiktų pirkimo: dar naujų drabužių, dar naujų prietaisų; tuščios veiklos praktikavimo: valandų priešais TV arba kitokius ekranus). Dažnai prisimenu šiuos filosofo Gustave'o Thibono žodžius: „Žmogus trokšta tiesos, bet ko jis ieško – šaltinio ar girdyklos?" Kas yra mūsų laimės tiesa? Žioplinėjimas po prekybos centrą ar pasivaikščiojimas po mišką? Pirkimas ar dovanojimas? Turėjimas ar kontempliavimas?

LAIMĖS ŠUKĖS. „Rojus ne žemėje, bet čia yra jo šukių. Žemė yra sudužęs rojus." (Jules'is Renard'as, „Dienoraštis", 1896 gruodžio 28). Verčiau rinkti šukes ir žavėtis jomis, negu verkti dėl sudužusio rojaus.

LAIMĖS TALENTAI. Yra žmonių, kuriuos gyvenimas dosniai apdovanojo: geri genai, geri tėvų modeliai, egzistencinė sėkmė, ir štai rezultatas – tikras talentas būti laimingam. Jie džiaugiasi puikiu emociniu profiliu: geri gyvenimo dalykai jiems suteikia sparčią, intensyvią, ilgai trunkančią laimę; blogi turbūt juos paliečia, bet ne labiau negu būtina, paskui nuslysta į užmarštį. Nors iš pažiūros jie nededa jokių pastangų – tai vadinama laimingu temperamentu. Beprasmiška jiems pavydėti, jų laimė nė

kiek nemažina mūsiškės. Verčiau juos stebėti ir iš jų mokytis, dažnai būti šalia ir tuo naudotis: kadangi emocijos užkrečiamos, galų gale kaip sloga šiek tiek užsikrėsime jų gera savijauta. Laimės sloga...

LAIMĖS VAIDUOKLIAI. Prisiminkit vasarnamį, kuriame neseniai praleidot audringą vasarą, kupiną susitikimų, veiklos, pokalbių. Dar geriau, jei tai namas, kurį pažįstat nuo seno, kur susikaupė daug prisiminimų. Ką nors sugalvokit, kad pabūtumėt jame vienas ilgokai, jei įmanoma, vasaros pabaigoje. O jeigu jūsų atostogos nesusijusios su jokiu nameliu, nieko baisaus: tiesiog saulėtą, vasarošiltę dieną atsisėskit mėgstamoje vietoje – geriau gražioje, ramioje, kur nors gamtos prieglobstyje, kur niekas netrukdys. Atsisėskit ir kvėpuokit. Leiskit atgyti prisiminimams, pokalbių nuotrupoms, juoko ir ginčų atgarsiams. Leiskit pamažėle iš namo sienų ar iš atminties išeiti vaiduokliams. Stebėkit juos be atodairos, jokiu būdu neskubinkit prisiminimų, nesistenkit juose įvesti tvarkos, neįsikibkite į vieną kurį. Tik leiskit visiems praeities pavidalams užimti sąmonės erdvę. Sėdėkit iš tikrųjų ilgai – minutes, valandas. Laimės vaiduoklių stebėjimas panašus į žvejybą meškere – žuvų nepriversi kibti, kaip ir prisiminimų atsirasti. Tačiau laukimas saldus, nes jis yra buvimas, o ne nekantra.

Kam reikalingas šis pratimas? Niekam. Bent jau artimoje ateityje. Galbūt vėliau padės mums pasijusti žmogiškesniems, vientisesniems, laimingesniems, turtingesniems to, ką išgyvenom? Galbūt.

LAIMINGAS VEIDAS GREITKELIO POILSIO AIKŠTELĖJE. Kai kurie vaizdai, veidai, gyvenime atsitiktinai sušmė-

žavę prieš akis, mus persekioja metų metus. Dabar, rašydamas šias eilutes, prisimenu veidą moters invalido vežimėlyje, matytą poilsio aikštelėje prie greitkelio, grįžtant po atostogų. Vėjuotame rudens danguje kaip įmanydama švietė blyški, trapi saulė. Ponas, tikriausiai jos vyras, ramiu ir beveik be jokios išraiškos veidu stūmė ponios vežimėlį. O jos veidas švytėte švytėjo: ji šypsojosi žiūrėdama į priekį, dairydamasi aplinkui. Nors neįgali, ji atrodė tokia patenkinta, kad, suprantama, mane tai sukrėtė: kaip tik buvau bepasiduodąs kvailai blogai nuotaikai, beprasmei ir be tikros priežasties, paaiškintum ją nebent kelionės nuovargiu ir mintimis apie būsimas spūstis kelyje tą vakarą, nes išvažiavom vėlokai. Ir kaip čia pasakius? Man padėjo, kad ją sutikau. Laimės išraiška jos veide nesužadino man kaltės jausmo, priešingai – motyvavo, tą minutę nepagalvojau: „Tu neturi teisės būti surūgęs, kai kiti, turintys svarių priežasčių tokie būti, nesurūgę", o veikiau: „Tu elkis, kaip nori, bičiuli, bet, tiesą sakant, atrodai idiotiškai – ir veidas susisukęs, ir smegenys, o kas tau iš to? Verčiau elkis kaip ta ponia, gerbk jos ryžtą ir išmintį: šypsokis ir džiaukis tuo, ką išgyveni..." Tą dieną tai padėjo ir jau kurį laiką dažnai man padeda.

Šituo žingsneliu į priekį džiaugiuosi: man ne visada sekasi spontaniškai susikurti gerą nuotaiką, bet kai pasiduodu beprasmei blogai nuotaikai (ji dažnai būna beprasmė), reikia visai nedaug, kad pasijusčiau geriau ir plačiau atverčiau akis. Tą dieną pakako tos ponios šypsenos, – tai galėjo būti ir pro debesis švystelėjęs žydro dangaus lopinėlis ar koks kvailas vienos iš mano dukrelių pokštas. Pažanga randasi, kai esi imlus mažiems gyvenimo džiaugsmams. Turim ne tik juos pastebėti, bet ir jiems atsiverti, leisti į mus įsismelkti.

LAISVĖ. Dažnai laimė ir laisvė priešpriešinamos: tarsi pirmos siekimas verstų atsisakyti antros. Kartais tai tiesa – laimės siekis gali varžyti mūsų laisvę, nes jis skatina gerbti kitą, kartais patarnauti jam ir jo laimei, o ne savajai. Kartais laimė pastūmėja daryti kompromisus, pavyzdžiui, nieko nesakyti, kai draugas dėsto politines pažiūras, kurioms nepritariam (mums svarbiau išsaugoti draugą, negu parodyti, kad jam nepritariam). Tada sprendžiam klausimą, kur yra nuolaidumo ir savo vertybių išdavimo riba. Tačiau dažniausiai laimė padidins mūsų laisvę, tai yra vidinę laisvę, padės išsivaduoti nuo nerimo ir manijų, psichinio užsisklendimo. Laimė yra atsiverti ir įgauti energijos – tai išplėšia mus iš mažyčio rūpesčių rato. Laimė kuria ryšius tarp mūsų ir pasaulio ir panaikina daugybę kliuvinių. Argi tai ne laimėta laisvė?

LANGINĖS. Tai atsitiko vieną vasarą. Po labai karštos dienos šeima sumigo palikusi visus langus atvirus, kad po namus pasklistų nakties vėsa. Apie trečią valandą ryto prasideda stipri audra. Ji puikiai atvėsins, bet taip pliaupia, kad, be abejo, prie kiekvieno atviro lango bus po mažą tvenkinį. Pažadintas iš dalies audros, iš dalies šios minties (vienos iš dviejų nebūtų užtekę), atsikeliu ir imu eiti per kambarius uždarinėdamas langus. Ir sutinku jauniausiąją dukterį – ją pakėlė ta pati mintis. Klausiu, ką ji veikia tokiu metu ne lovoje, o ji aiškina, kad taip pat eina uždaryti langų. Mudu esam du šeimos neramieji, taigi, nieko keista, kad atsikėlėm, bet du dalykai vis dėlto atkreipia mano dėmesį.

Pirmas: kad tokio amžiaus ji jau jaučiasi atsakinga už namų langus (tokia jau yra – mielai imasi atsakomybės ir būna empatiška). Antras: neramieji lyg niekur nieko daro paslaugą kitiems patys likdami šešėlyje. Gerai, žinojau tai, bet tada dar ir įsitikinau: kitiems trims „mažai nerimaujantiems“ miegant arba vėl

sumigus du „per daug neramūs" budi ir šluosto grindis. Paskui jau ir patys galės užmigti. Ryt ryte trys miegaliai jausis šiek tiek geriau negu mes ir juokins mus pokštais. Tai vadinama talentų įvairove, ar ne?

LANKSTUMAS. Aną dieną prie stalo viena iš dukterų valandėlę sėdi tylėdama. Tai neįprasta! Klausiu, apie ką galvoja. O ji atsako: „Jau kurį laiką žiūriu į jus taip, tarsi visai nepažinočiau. Ir klausiu savęs: ką apie juos manytum matydama štai tokius, sutikusi pirmą kartą?" Keisti tokie žingsneliai šalia tikrovės, akimirkos, kai išjungi visa, kas automatiška, taip pat ir įprastus vertinimus. Šeima labai susidomi. Visų pirma koncentruojamės į save: pirmas mūsų refleksas yra ne klausti savęs, ką galvotume ja dėti, jei kaip ji žengtume tokį žingsnį į šalį, – norim sužinoti, kaip nauju žvilgsniu tą akimirką ji mato mus! Pasaulį tyrinėjam tik tada, kai pasisotinam patys (arba kai nurimstam)... Ar paklausiau dukters, ką ji pamanė apie mane? Aišku! Žinot, ką ji atsakė? Kad tą dieną, paprastai apsirengęs ir ne itin nusiprausęs (buvo sekmadienio vidurdienis), atrodžiau kaip mielas pamišęs senukas. Tai visai neblogai.

LEISTI PINIGUS IR NEGALVOTI. Mūsų vartotojiškos visuomenės skatinimas leisti pinigus verčia negalvoti nei apie laimę, nei apie tai, kas mus asmeniškai daro laimingesnius. Ji kužda, kad perleistume tai jai, įtikina, kad gali tą darbą nudirbti geriau negu mes patys: turim tik mokėti ir vartoti. Tai *nusmegeninimas*: „mokėkit" gali reikšti tiesiog „negalvokit".* Negal-

---

* *dépenser* (pranc.) – leisti pinigus, *penser* (pranc.) – galvoti; autoriaus sugalvotas *dé-penser* reikštų „liautis galvojus". – *Vert. past.*

vokit, liaukitės mąstę ir mokėkit, mes pagalvojome už jus! Štai kodėl – nors nenoriu liūdinti – vis dėlto verta pasukti galvą prieš atsegant piniginę. Taip mes ne tik sutaupysim, bet ir pasieksim tvaresnę laimę: pirkimas laimei – kaip cukrus skrandžiui. Malonu, bet nemaitina.

LENGVUMAS. Dažnai laimės akimirkomis patiriame lengvumą.

Lengvumas apibūdinamas kaip sunkumų nebuvimas. Niekas mūsų neslegia: nei kūnas, nei sąmonė, nei asmenybė, nei aplinka. Nejuntam kliūčių, svorio. Niekas nestabdo noro gyventi ir būti laimingam. Savaime suprantama, lengvumas yra depresijos priešingybė: sergant depresija viskas sunku ir gniuždo, žmogus prislėgtas savęs ir gyvenimo, menkiausias sprendimas, kurį reikia priimti, triuškina. Jis jaučiasi be galo sunkus, jam atrodo, lyg būtų „duobės dugne“.

Regis, lengvumas – vieni privalumai, bet, kaip ir visos malonios vidinės būsenos, gali kelti ir nepatogumų. Pavyzdžiui, jei ši būsena tampa savotiška dirbtine ar stereotipiška egzistencine laikysena, pseudofilosofija, pagal kurią reikia „į viską žiūrėti lengvai“: tada ji gali smarkiai supanašėti su atsakomybės vengimu ir galiausiai virsti nebrandumu. Toks būdas eiti per gyvenimą iš lėto, bet užtikrintai atitolina nuo laimės. Vis dėlto galima kuo puikiausiai suderinti lengvumą su įsipareigojimu ir gilumu. Taigi, *lengvas* yra *sunkaus*, o ne *gilaus* priešingybė. Lengvumas – ne kliūtis gelmei: džiaugsmo apraiškos gali būti lengvos, o ištakos – gilios. Lengvumu tiesiog išreiškiama laimė būti gyvam: ta laimė netrukdo mums suvokti, kad gyvenimas laikinas. Tad lengvumas yra elegantiškas būdas per rimtai nežiūrėti į tragišką žmogaus padėties pusę: gyventi būnant sąmoningam ir lengvam – įmanoma...

Paulis Valéry rašė: „Reikia būti lengvam kaip paukštis, o ne kaip plunksna.“ O mes svajojam apie plunksnos lengvumą – be pastangų, kylantį iš nekintamos prigimties. Tačiau jis tik vėjo žaisliuku paverčia. Turim kurti tokį lengvumą, kokio siekiam. Kantriai jį daryti paprastesnį. Tada galėsim dažniau pakilti.

LĖTUMAS. Būdamas greitas jaučiuosi stiprus, o laimingas – kai lėtas. Štai kodėl man labiau patinka lėtumas.

LIGA. Ji komplikuoja laimę, tačiau jai nekliudo. Liga, ypač lėtinė arba mirtina, iš pradžių priverčia pavydėti laimės kitiems, sveikiems ir savo laimės neįsisąmoninusiems. Ji apnuodija mus liūdesiu ir apmaudu. Paskui, jei esam sau sąžiningi, mums atsiveria akys: tokia pozicija gyvenime beprasmė ir pavojinga. Tik tada liga gali tapti mums lyg gairė, skatinanti sąmoningiau suvokti paprastą laimę, kad gyvename, ir nesvarbu – sveiki mes ar ne. Tuomet ji paleidžia iš savo gniaužtų mūsų sąmonę. Ar bereikia pridurti, kad visiems etapams pereiti reikia daug laiko ir darbo, juolab kai pats esi tas sergantis žmogus?

LIGONINĖ IR VIDINĖS BŪSENOS. Prieš kurį laiką su draugu kunigu ir kitu draugu filosofu dalyvavau radijo laidoje apie atjautą. Pokalbis pakrypo apie mano darbą ligoninėje ir atjautos būtinybę gydant. Ir staiga, visai nesuprasi kodėl, imu galvoti apie savo vidinę būsena ryte ir vakare tomis dienomis, kai dirbu ligoninėje. Suvokiu skirtumą: būnu santūriai susirūpinęs ryte, visiškai laimingas vakare.

Neprisimenu nė dienos, kad būčiau atėjęs į ligoninę visai lengva širdimi, jausdamas džiugią vidinę būseną. Net tomis dienomis, kai geras oras, gera savijauta, visada juntu lengvą dilg-

čiojimą, nežymią įtampą (kurios nejuntu tais rytais, kai darbo dieną vien rašau arba dėstau). Tačiau savo darbą mėgstu, einu į jį susidomėjęs ir, jei reikėtų pradėti viską iš naujo, vis tiek rinkčiausi psichiatro praktiką. Tačiau šis darbas, kaip ir visi medicinoje, nėra neutralus. Kas rytą einam susitikti su kančia. Kaip tai daryti lengva širdimi? Tai visiškai lengva – kaip einant pasivaikščioti į mišką? Kartais sąmonė tai pamiršta, nes mūsų darbe yra kitų dalykų: susirinkimų, tobulinimosi pratybų, dokumentų, kuriuos reikia užpildyti, ir pan. Tačiau kūnas to nepamiršta ir kiekvieną kartą, kai einam į darbą, primena, kad pasimatysim su kančia. Prisimenu, kai buvau jaunas psichiatras, prieš man pradedant gydytojo praktiką, prie šių kiek skausmingų rytinių vidinių būsenų prisidėdavo šiek tiek būgštavimo: „Ar aš pakankamai pasirengęs? Ar sugebėsiu susidoroti su problemomis, dėl kurių pas mane ateis pacientai?“ Šitokių klausimų kyla ir šiandien, bet jau nebespaudžia širdies: jei apninka, tiesiog sakau sau, kad stengsiuosi kaip galėdamas, rodysiu dėmesį, atjautą, duosiu kuo geresnius patarimus – daugiau padaryti negaliu.

O vakare? Vakare paprasta: nuo pat darbo ligoninėje pradžios nebuvo nė dienos, kad nebūčiau išėjęs laimingas, apimtas didelės įsisąmonintos laimės (išskyrus nuoširdaus liūdesio dienas, kai pacientui nutikdavo nelaimė arba išgirsdavau siaubingą pasakojimą). Šią laimę sužadina ne palengvėjimas („uf, baigta“) ar pasitenkinimas („gerai padirbėjau“). Ne, visa tai galbūt irgi jaučiu, bet yra kitas dalykas. Tą aiškiai suvokiu lygindamas malonias vidines būsenas dienomis, kai gerai padirbėjau, bet negydžiau – rašiau arba mokiau, – ir po gydytojo darbo. Pastarosios vidinės būsenos kyla iš daug gilesnių klodų, man atrodo, jos atsiranda dėl atjautos, todėl, kad kiek įstengdamas išklausei, skyrei dėmesio, buvai švelnus, geranoriškas. Visi pozityviosios psichologijos

darbai primena: duoti – tai gauti. Tai, ką stengiausi duoti savo pacientams ir dėl ko iš pradžių šiek tiek būgštavau, man grįžo šimteriopai. Neišmanau, kaip kitaip paaiškinti ramias vidines būsenas vakare, kai dviračiu minu iš Šv. Onos ligoninės žiūrėdamas į dangų ir į Seną, mintyse vieną po kito peržvelgdamas tos dienos pacientų veidus.

LINKĖTI KITAM LAIMĖS. Kitų laimė turi mus džiuginti. Jei taip nėra, vadinasi, nesupratom kažkurio esminio dalyko. Tai paprasta, kai galvojam apie mylimus žmones: mielai džiaugiamės mylimų žmonių laime. Už šio nedidelio rato ribų gali tvyroti abejingumas ar pavydas. Jei mums sunku priimti kitų laimę, bent jau egoistiškai prisiminkim tokį dalyką: juo daugiau žemėje bus laimės, juo gražesnis bus mūsų gyvenimas; juo daugiau laimės – juo mažiau smurto ir kančių.

LIŪDESIO KELIONĖS. Kiek kelionių liūdesio ar širdgėlos link: apsilankymas pas sunkiai sergantį artimąjį, draugo laidotuvės. Kelionės nuotaika niūri, skausminga, bet ir keista, apsunkinta neįprastos mūsų gyvenimui naštos. Kelionė panaši į ėjimą mišku, kur negieda joks paukštis, nė vienas žingsnis nebus nei lengvas, nei paprastas, kiekvienas artina prie kančios, bijomos ar ištikusios mylimo žmogaus, šiek tiek ir mūsų pačių, mirties. Visos smulkmenos jaudina, visi susitikimai reikšmingi. Viešbučio, kur eini pasidėti lagamino, administratorės veidas, medicinos sesers, kuri pasitinka ligoninėje ir pasako palatos numerį, žvilgsnis, koridoriaus kvapas, įėjimas ir pirmas žvilgsnis. Arba bažnyčios šventorius, skaldos girgždėjimas kapinių alėjose.

Būti priimtinam, neapsunkinti nevilties liūdesiu. Pamažu pa-

justi, apie ką įmanoma – o gal būtina – kalbėti. Kokie gestai, žodžiai tinka. Nedaryti nieko apsimestinai, taip pat neverkti tada, kai reikėtų guosti, neperdėti rimtumo, kai reikėtų kalbėti apie dangų, saulę, gyvenimą. Pajusti visa tai, intensyviai būti.

Kiekviena sekundė yra gyva. Kiekvienas žodis, kiekviena tylos sekundė sveria tonas. Geras žodis sušildo mums širdį labiau, negu galima įsivaizduoti. Piktas žodis skaudina ir nubloškia žemėn. Tada nebelieka nieko lengvo. Nuolatinis tragiškumo skonis, kiekvienas įkvėpimas tragiškas: visa tai primena, kad kančia ir mirtis niekada nebūna toli nuo juoko ir gyvenimo. Neapsakoma vidinių būsenų sumaištis: liūdesys, nepatiklumas, neapsakomas jautrumas smulkmenoms, imlumas viskam. Kvėpuojam oru, dvelkiančiu iš mirusiųjų pasaulio, einam prarajos pakraščiu. O paukščiai vis dėlto čiulba aplink mus. Debesys ten aukštai vis dėlto plaukia dangumi.

Paskui grįžimas. Jokio palengvėjimo, tik atokvėpis, galbūt spaudimas nebe toks stiprus. Iš visų pusių puola prisiminimai, kurių niekaip negalim sudėlioti tvarkingai, kad išeitų pasakojimas, jie gaivališki, neapdoroti: vaizdai, garsai, kvapai, įspūdžiai, svaigulys, emocijos. Jokios prasmės negalim tam suteikti, jokios. Vien dusli kančia, kartais ūmai paaštrėjanti, priverčianti tankiau kvėpuoti, dėmesingiau žiūrėti į tai, kas bėga už traukinio lango, kad vėl susijungtume su gyvenimu.

Paskui – lėtas virškinimas visko, ką išgyvenom. Įspūdis, kad bus neįmanoma arba labai sunku toliau gyventi savo gyvenimą. Kartu ir tikrumas, kad tai darysim: veiksmas yra nuskausminamasis, amneziškas. Kaip lengvai įsiliejam į gyvenimą, pabuvę greta mirties pasaulio, – tai ir ramina, ir kelia nerimą.

Akimirkos blyksnis, ir viskas nušvinta. Nieko nesitikinčio nepažįstamojo šypsena, tolygus kvėpavimas, kuris guodžia ir

ramina. Pakeliam galvą, žiūrim į praplaukiančius debesis. Tai properša, pro kurią šviečia saulė...

LIŪDESYS. Liūdesys yra neišsenkamas įkvėpimo šaltinis, daug vaisingesnis negu kitos neigiamos emocijos (pyktis, baimė, pavydas, gėda). Priežastis paprasta: jis priartina mus prie mūsų pačių, skatina galvoti apie gyvenimą trūkumų ir sunkumų požiūriu ir (šis „ir" – būtinas) kartu tai skausminga emocija, kuri, paradoksalu, pati artimiausia laimei – pastūmėja prie savotiško nusiraminimo, skatina sulėtėti, nuleisti ginklus, liautis kovojus su gyvenimu (kartais tai į gera). Jei kalbėsim apie kitas neigiamas emocijas, tai pyktis, priešingai – atitolina nuo laimės. Baimė leidžia ją patirti tik tada, kai esam užsirakinę visais užraktais ir įsikūrę nuo baimės saugančiose tvirtovėse (namuose, sutuoktinyje, įsitikinimuose ar svajonėse).

O liūdesys – kas kita, švelnumas kartais padaro jį laimės pusbroliu: imkim, pavyzdžiui, melancholiją, tą „laimę būti liūdnam", pasak Victoro Hugo. Dėl šių dviejų priežasčių liūdesys kartais gali būti vaisingas. Tačiau jis primena varginantį draugą, kuris kartais būna teisus, bet visada viską atrajoja ir perdeda. Kai jis tempia už rankovės, visada reikia jį išklausyti ir žiūrėti, ką rodo. Paskui atsisveikinti – bet ne per greit, pirma leidus jam išsikalbėti. Kitaip jis nepailsdamas vis grįš ir nejučia apgaubs visą mūsų gyvenimą, daug toliau, negu leidžia ribos: „Liūdesys nusileidžia ir įsivyrauja kaip tamsa, kaip rūkas, kaip sniegas – ant visų daiktų be išimties."[11] Tinkamai pasinaudoti liūdesiu taip pat yra vienas iš laimės raktų.

LOTO. Kartą loterijų bendrovė „Française des jeux" pakvietė mane skaityti psichologijos paskaitos žmonėms, laimėjusiems

loteriją: iš tiesų yra įkurtas labai uždaras laimėtojų klubas tam, kad jie jaustųsi ne tokie vieniši ir pasidalintų patirtimi. Savotiška savitarpio pagalbos grupė. Šnekėdamasis su „laimingais laimėtojais", supratau, kad tai, kas iš išorės atrodo kaip palaiminimas, mažų mažiausia yra komplikacija, o gal net prakeikimas. Ūmus praturtėjimas sukelia daugybę rūpesčių ir sutrikdo elgesį, ypač laimėtojų aplinkoje – dažnai artimieji kaip meilės ir draugystės įrodymo reikalauja savo pyrago dalies. Kivirčai sukelia daugiau kančių, negu pinigai suteikė malonumo. Prisimenu vieną porą, nebegalėjusią susitikti su anūkais, mat jų sūnus, kuriam jie kažkelintą kartą atsakė duoti pinigų, labai blogai į tai sureagavo. Keli šioje srityje atlikti tyrimai iš tiesų patvirtino, kad loterijos laimėjimas negarantuoja laimės, priešingai negu visi manome. Tai tik lengvinantis veiksnys, jei vėliau būna dedama kiek nors pastangų.[12] Tokių pačių, kokių reikia ir nelaimėjus: mėgautis geromis akimirkomis, užuot vis laukus naujų, puoselėti artumo ir draugystės ryšius, duoti kuo daugiau, užuot tikėjusis gauti arba reikalavus. Kitos pastangos susijusios su materialiniais turtais: daryti viską, kad apribotum pavydą ir pavyduliavimą, tai yra elgtis santūriai, paisyti lygybės ir dalintis.

M – mėgautis

Grumtis su sunkumu tu moki.
O prisikviesti malonę ir grožį?
Dešimt kartų per dieną stabtelėk ir pasidžiauk
trumpa gyvenimo atkarpėle.

MAISTAS. Svarbus, anksti pastebėtas malonumo šaltinis, pavyzdžiui, Biblijoje (Koh 9, 7): „Taigi eikš, su džiaugsmu valgyk savo duoną ir linksma širdimi gerk savo vyną..." Kai esam alkani, visų pirmiausias ir paprasčiausias malonumas – pasisotinti. Dažnai tą malonumą iš savęs atimam, nes sėdam prie stalo nejausdami alkio, vien todėl, kad atėjo laikas. Be to, yra laimė – pranokstanti paprastą malonumą – sąmoningai skonėtis tuo, ką valgom. Arba jaustis susijusiam su kitais žmonėmis, užauginusiais vaisius ir daržoves, pagaminusiais vyną, minkiusiais duoną. Pacientams patariame reguliariai pajusti šią maisto galią: retsykiais valgyti vieniems, sąmoningai pajusti maisto produktų ir visų malonių, per kurias jie mus pasiekė, skonį.

MALDA. Mes dažniau meldžiamės skausme negu džiaugsme. Pasak Ciorano, klystam, – štai ką jis rašo kūrinyje „Apie nepatogumą būti gimus": „Gnostinėje II amžiaus knygoje parašyta: „Liūdno žmogaus malda niekada neturi galios pakilti iki Dievo"... Kadangi meldžiamės vien tada, kai būnam prislėgti, darom išvadą, kad nė viena malda nepasiekia dangaus." Kartą papasakojau apie šią frazę draugui Étienne'ui, aistringam krikščio-

niui. Jis pyktelėjo, o tai jam retai nutinka, ir tvirtai atrėžė, kad tai kvaila - visos maldos pasiekia Dievo ausį! Tačiau man atrodo, kad tai, ką sako Cioranas, yra naudinga, papildo pirmą mano sakinį: mes dažniau meldžiamės skausme (prašydami) negu laimėje (dėkodami). Nepamirškime dėkoti - garbinimo, padėkos ar kitokia malda trissyk teisinga. Ji yra padėkos mūsų Dievui - jei tokį turim - ženklas ir padeda suprasti, kas mūsų gyvenime gerai, o skatindama mus būti dėkingus ji gydo.

MALONUMAS. Gerbtinas laimės šaltinis, bet paprastai apsiriboja kūno (mitybos, kūno priežiūros, seksualumo) arba proto (suprasti, sužinoti) poreikių tenkinimu. Kiekvienas malonumas yra gerai. Tačiau ne kiekvienas malonumas yra laimė (trūksta suvokimo), o malonumais grįstas gyvenimas nėra laimingas gyvenimas (trūksta prasmės).

MALONUS ELGESYS. Tai švelnumo ir dėmesio dovanojimas kitam. Mane visada stulbina, kad kartais į malonų elgesį žvelgiama iš aukšto arba įtariai. Jis noriai laikomas trūkumo išraiška: jei žmogus malonus, vadinasi, jis kitaip negali, jis silpnas, jei taptų stiprus ir įtakingas, nebeturėtų elgtis maloniai. Arba įsivaizduojama, kad tokiu elgesiu kažkas slepiama: malonus žmogus tikrai laukia kokio nors atpildo. Tačiau malonus elgesys gali būti tiesiog dovana, be jokių sąlygų ir lūkesčių! Dovanoju, o vėliau matysiu, kas bus, ir toliau taip darau, net jei nieko nepamatau. Žmogus maloniai elgiasi ne todėl, kad ką nors gautų, o todėl, kad nuo to gera kitiems ir jam pačiam, todėl, kad pasaulį paverčia malonesniu ir jaukesniu gyventi.

MAMA. Anądien plepėjau su dešimtmete mergaite. Ji kuo rimčiausiai pareiškė labai mylinti kūdikius ir norinti turėti tris – jau ir vardus jiems sugalvojusi. Jos mama tai patvirtina – mergaitė rūpinasi visais sutiktais kūdikiais, labai dažnai kalba apie būsimą motinystę. Pagalvoju sau: „Kaip miela, smagu – toks ankstyvas pašaukimas." Paskui, kadangi tą dieną mane apėmęs šioks toks splinas, ateina mintis: „Vargšelė, o jei ji negalės susilaukti vaikų, tada bus dukart nelaimingesnė už tą, kuriai šis noras kils jau suaugusiai."

Paskui, dar vėliau, kai lyjant einu pasivaikščioti ir tikriausiai vėl panyru į spliną, į galvą šauna kita mintis: „Net jei taip nutiks ir ji negalės turėti vaikų, tikriausiai bus gudresnė už tave ir susidoros su tokia padėtim neinkšdama ir nesigailėdama – pavyzdžiui, mylės kitų vaikus ir gyvens gražų gyvenimą." Pasijuntu geriau ir, užuot galvojęs apie mūsų pokalbį ir linkėjęs jai „tegu tik susilaukia vaikų", palinkiu „tegu ji būna laiminga". O tada, keista, nė neabejoju, kad ji tokia ir bus. Smegenyse įvyko man nesuvokiama alchemija, bet paskui supratau, kas: dariau save nelaimingą įsivaizduodamas, kad ji nepasieks tikslo, nepriklausančio vien nuo jos (motinystės), pajutau palengvėjimą, kai įsivaizdavau jai pačiai pasiekiamą tikslą (laimę).

MANDELA. „Niekada neabejojau, kad pačioje žmogaus širdies gelmėje glūdi gailestingumas ir dosnumas. Niekas negimsta nekęsdamas kito dėl odos spalvos, praeities arba religijos. Žmonės išmoksta nekęsti, ir jei gali išmokti nekęsti, juos taip pat galima išmokyti mylėti, nes meilė žmogaus širdyje gimsta natūraliau negu jos priešingybė. Net blogiausiomis kalėjimo valandomis, kai ir draugai, ir aš jau nebeturėdavom jėgų, sargybiniuose įžiūrėdavau šviesele, gal tik sekundę, bet to pakakdavo man nusira-

minti ir ištverti. Žmogaus gerumas – liepsna, ją galima paslėpti, bet neįmanoma jos užgesinti."[1]

Štai ką rašė Nelsonas Mandela, praleidęs dvidešimt septynerius metus kalėjime už tai, kad aktyviai kovojo prieš apartheidą. Gera žinoti, kad būta tokių žmonių kaip jis.

„MAN JAU GANA."* Daug kartų ironizuotas namelis, ant kurio pritvirtinta iškaba „Man jau gana", – nuosaikios laimės simbolis. Tačiau kaip sužinoti, ar tas, kas jame gyvena, nėra už mus išmintingesnis? Gal jis Epikūro mokinys, pasitenkinantis būtinomis gėrybėmis (pastoge, maistu, draugais) ir nusigręžęs nuo visa kita? Gal trumpas šūkis yra daugiau negu pasitenkinimo pareiškimas praeiviams, gal tai ambicinga programa ir lūšnelės gyventojas jį pasikabino, kad pats kiekvieną dieną prisimintų?

MAN PATINKA... Girdėti kaip dukros drauge juokiasi. Atsibusti vasaros rytą ir žinoti, kad neprivalau daryti nieko skubaus, vien svarbius lėtus dalykus: valgyti, kalbėti, žiūrėti, vaikščioti, skaityti, eiti pogulio. Matyti, kad mano pacientams palengvėjo arba jie pasveiko. Kelias dienas pabūti vienam ramiai – su niekuo nekalbėti, bet žinoti, kad visi mylimi žmonės ten, toli, gyvena gerai ir laimingi. Matyti, kaip žmonės vieni kitiems padeda arba iš širdies kvatojasi. Matyti, kaip pateka saulė, nusileidžia, stebeilytis į mėnulį danguje, grožėtis žvaigždėmis. Uosti lietaus ir giedro oro kvapus. Mėgautis slėnio gaiva ir viršukalnės grožiu,

* 1992 m. Virginie Thévenet sukurta komedija tokiu pačiu pavadinimu. Jauna striptizo šokėja stengiasi ištrūkti iš visuomenės užribio ir susikurti normalų gyvenimą. – *Vert. past.*

džiaugtis pastangomis kopiant į ją. Basam vaikščioti po drėgną žolę. Vis dar jaustis gyvam.

O jums?

MANTROS. Šis terminas, pažymintis saugančią įsimenamą frazę, kilęs iš sanskrito žodžio *manas*, reiškiančio „dvasia", ir *tra*, reiškiančio „saugojimas", taigi, mantra yra mūsų sielai apsaugoti skirta formulė. Praktikuodami pozityviąją psichologiją turim kreipti dėmesį į tai, kaip kalbamės su savimi, kartais to gerai neįsisąmonindami. Galim turėti asmeninių mantrų, kaip drąsinantį ir draugišką šnabždėjimą sau, kad į jas įsitvertume ir neimtume per daug nerimauti ar nenuleistume rankų.

Vieną rytą, kai buvau sulinkęs po „dalykų, kuriuos privalau padaryti" darbe ir namie, našta, įsitvėriau štai į ką: „Daryk, kaip gali geriausiai, ir nepamiršk būti laimingas." Paskui tai įsisąmoninau ir aktyvuoju kiekvieną kartą, kai jaučiu, kad stresas ir perfekcionizmas kėsinasi vadovauti mano smegenims. Atsargoje dar turiu: „Verčiau vaikščioti ir kvėpuoti, negu gromuliuoti neigiamas mintis", tokioms akimirkoms, kai sąmonė ima suktis apie neišsprendžiamą problemą. Arba dar: „Niekada nenuleisk rankų nepamėginęs. Tačiau jei tikrai pamėginai ir nepavyko, visada turėk galimybę atsitraukti." Suprantama, mantra veikia geriau, jei ji tikroviška, jei esam įsitikinę, kad ji turi prasmę ir pagrindą. Ir jeigu skiriam sau laiko sustoti, nurimti, kad iš tiesų į ją įsiklausytume ir veiktume pagal jos išmintį.

MARKAS AURELIJUS. Kartais, kai skaitom filosofijos arba psichologijos kūrinį, kyla klausimas, ar autorius yra patikimas: ar pats yra toks, ką teigia, ar laikosi duodamų patarimų, ar yra sąžiningas ir nuoseklus (galbūt tokių klausimų jums kyla skaitant

šią knygą). Šis klausimas man niekada nekyla, kai skaitau Marką Aurelijų, romėnų imperatorių ir filosofą stoiką, rašiusį: „Kad ir kokią valandą mirtis užkluptų, ji visada ras mane laimingą."[2] Kiekvieną jo „Sau pačiam" puslapį iš visų pusių puolamos Romos imperijos naktyje nušviečia mažas žmogaus, nuolat besidarbuojančio, kad taptų geresnis, proto žibintas.

MARKO AURELIJAUS PADĖKA. Karinėje stovyklavietėje kvadų krašte, ant Granua upės kranto imperatorius Markas Aurelijus vieną vakarą sėda prie darbo stalo ir pradeda rašyti „Sau pačiam" – iš pradžių tai ilgi, jaudinantys padėkos žodžiai, vardijamas sąrašas visų, kurie jam ką nors yra davę: „Iš senelio Vero aš mokiausi gerumo ir susitvardymo... Iš savo motinos – pamaldumo... Rustikas mane įtikino, kad turiu gerinti ir tobulinti savo būdą... iš Seksto aš išmokau būti palankus kitiems, jo namai buvo tėviškai valdomų namų pavyzdys, jo paprastumas derinosi su orumu, jis puikiai suprato, kaip reikia gyventi pagal prigimtį, jautriai įspėdavo draugų norus... Iš gramatiko Aleksandro aš išmokau nepriekaištauti... Dievai man davė gerus protėvius..."[3]

Sąrašas jokiu būdu ne nuobodus, o įdomus ir jaudinantis, nes nuoširdus. Iš jo ryškėja portretas žmogaus, kuriam rūpi būti geram ir teisingam, jame pateikta suvestinė pastangų, kurias visur ir visais laikais žmonės dėjo ir turi dėti, kad būtų žmogiškesni. Tai yra taurumo ir nuolankumo pratimas, mano žiniomis, literatūroje neturintis sau lygių.

MARTINAS LUTHERIS KINGAS. 1964 metų Nobelio taikos premijos laureatas, juodaodžių amerikiečių reikalų gynėjas nesmurtiniu būdu. Martiną Lutherį Kingą ryžtas puoselėti arti-

mo meilę, jokiu būdu nenusileisti kovoje su bet kokia neteisybe daro ypač patrauklia asmenybe.

Šeštajame dešimtmetyje (tai buvo vakar: rokenrolo pradžia...) rasinė segregacija Jungtinėse Valstijose dar buvo labai stipri, ypač pietinėse valstijose: juodaodžiai turi užleisti vietą baltiesiems viešajame transporte, jiems uždrausta su baltaisiais eiti į tuos pačius restoranus, tualetus, baseinus... Afroamerikiečių bendruomenę kasdien sukrečia atviro arba paslėpto smurto apraiškos. Martinas Lutheris Kingas, gimęs juodaodžių miestiečių šeimoje, patyręs laimingą vaikystę ir darną šeimoje, galėjo prisitaikyti prie tos neteisybės ir laukti, kol istorijos traukinys nuvažiuos tolyn. Jis taip pat galėjo maištauti smurtu, kaip darė kiti. Tačiau jam pakako drąsos išsitiesti ir kautis, užteko išminties kautis be smurto: „Neleidžiu sau paklusti senajai „akis už akį“ mąstysenai, nes galų gale ji visus paverčia neregiais.“[4] Nesmurtiniam pasipriešinimui, iš pradžių buvusiam politiniu ginklu, Martinas Lutheris Kingas suteikė psichologinį, vadinasi, universalų pobūdį: tai tapo laikysenos pasaulyje būdu, priemone keisti žmonių sąmonę ir širdį. Kingas nebuvo antžmogis: jis klydo, bijojo, abejojo. Tačiau buvo nuoširdus ir toliaregis žmogus, gebėjo į savo krikščionišką tikėjimą priimti Gandhio teiginius, nuolatos rūpinosi kiekvieno kasdienio veiksmo moraliniu poveikiu, viešų kalbų ir privataus elgesio darna. Štai paskutinis jo pamokslas, pasakytas 1968 m. balandžio 3 d. mieste, kuriame jį nužudė: „Dabar nesvarbu, kas man nutiks, nes įkopiau į kalno viršūnę. Nebesijaudinu. Kaip ir visi, norėčiau gyventi ilgai... Bet dabar tuo jau visai nebesirūpinu. Tiesiog noriu, kad išsipildytų Dievo valia. O Jis leido man pasiekti kalno viršūnę. Apsidairiau aplinkui. Ir pamačiau Pažadėtąją žemę. Gali būti, kad su jumis į ją nepateksiu... Šį vakarą esu laimingas. Dėl nieko nejaučiu nerimo. Nebijau jokio žmogaus.“

MASKVA. Vieną dieną Maskvoje skaičiau paskaitą apie laimę. Jaučiau, kad klausytojai mandagiai sutrikę. Atėjo klausimų ir pašnekesio su publika laikas. Visą gyvenimą prisiminsiu pirmą klausimą, kurį uždavė viena ponia: „Ką reikia sakyti norinčiam nusižudyti žmogui, kad sustabdytum jį?“ Pamiršau, ką atsakiau, bet savo nuostabos nepamiršau: pirmas klausimas, jai atėjęs į galvą po paskaitos apie laimę – apie savižudybę! Slavų melancholija – anaiptol ne legenda.

MĄSTYTI POZITYVIAI. „Reikia mąstyti pozityviai“ – tai viena iš frazių, nuo kurių aš pasišiaušiu. Ne, kartais nereikia mąstyti pozityviai. Kai mums taip sako, paprastai to nenorim arba nebūnam tam pasirengę.

Pozityvioji psichologija skirta ne tam, kad užkirstų kelią skausmingoms vidinėms būsenoms, – jos mums naudingos. Ji skirta tam, kad pagelbėtų greičiau (beprasmiška jose pliuškentis) ir išmintingiau (išmokus pamoką) iš jų išsikapanoti.

MATEMATINĖ LAIMĖS FORMULĖ. Žinoma, tai žaidimas, bet pamokomas: ar yra matematinių formulių, kurios padėtų geriau suprasti atėjus laimę?

Yra, pavyzdžiui, Sonios Lyubomirsky[5], vienos iš garsiausių pozityviosios psichologijos mokslininkių, formulė:

$$L = B + G + V$$

Čia L – laimė, B – biologinis veiksnys (temperamento ir genų įtaka, taip pat dabartinė sveikatos būklė: ligotas ar sveikas), G – gyvenimo sąlygos (miestas ar kaimas, sunkus ar ne darbas, demokratija ar diktatūra, vienatvė ar šeima) ir V – valinga veikla

gerai savijautai skatinti (visa tai, ką siūlo pozityvioji psichologija). Ši formulė turbūt yra arčiausiai dabartinių mokslo duomenų apie mūsų gabumų laimei sudedamąsias dalis.[6]

Paulis Seligmanas, kitas žymus pozityviosios psichologijos atstovas, siūlo „autentiškos laimės" formulę[7]:

$$L = TE + Į + P$$

TE – teigiamos emocijos, Į – įsijautimas (gebėjimas įsijausti į tai, ką išgyvenam), P – prasmė (teikiama tam, ką darai, nesvarbu – tuo metu tai malonu ar ne). Šia formule siekiama suderinti dvi žymias laimės tradicijas – hedonizmą (imti iš gyvenimo malonumus) ir eudemonizmą (rasti jų prasmę) – pabrėžiant, kad veiksmui ir įsijautimui būtinos pastangos.

Kiek kukliau pasiūliau kitą formulę[8], pabrėžiau įsisąmoninimo svarbą:

$$L = GS \times S$$

GS – gera savijauta (jausti malonumą arba teigiamą emociją) ir S – sąmonė (įsisąmoninti, įsijausti į tai, kas tą akimirką vyksta, o tai beveik gyvūnišką duotybę – gerą savijautą – perkeičia į laimę, tik žmonėms būdingą pojūtį). Tai pati paprasčiausia formulė iš visų trijų, ją paprasčiausia taikyti kiekvieną akimirką: niekada nepamiršti – kiekvieną kartą, kai užeis, – transcenduoti geros savijautos į laimę.

MATERIALIZMAS PSICHOLOGIJOJE. Materializmo filosofijoje tvirtinama, kad nėra nieko, kas nebūtų įsišakniję materijoje ir tikrovėje: transcendencijos nėra, vien atomų judėjimas. Psichologijoje materializmu vadinamas materialių vertybių (val-

džios, pinigų, šlovės) iškėlimas virš nematerialių (laimės, meilės, sąžiningumo). Materializmas visuomet egzistavo, bet jam atsvara buvo didžiųjų religijų postulatai, kiek tramdę jo apetitą. Šiandien jis klesti, karaliauja žmonių sąmonėje ir kultūrose. Jis buvo daugybės mokslo darbų objektas, buvo tiriama mūsų modernios hipervartotojiškos visuomenės daroma psichologinė žala.[9] Manyti, kad pirkti gėrybes ir paslaugas yra geriausias būdas tapti laimingam, suprantama, yra baisi klaida. Visų pirma asmeniškai, nes visi pirkiniai susiję su hedonistiniu pripratimu. Antra, visuomeniškai, nes materializmas sužadina vadinamąjį mimetinį troškimą, nenumaldomą poreikį per daug nesiskirti nuo kitų, o šių laikų materialistinėse visuomenėse – nebūti kitų aplenktam lenktynėse dėl turto ir jo afišavimo (drabužių, automobilių, ekranų ir t. t.). Pavyzdžiui, materializmas stumia vidurinę klasę, trokštančią mėgdžioti turtingesnius, leistis į beprasmį prabangos ar nenaudingų dalykų vaikymąsi, nukreipiantį nuo to, kas iš tikrųjų galėtų suteikti laimės, nes visi duomenys rodo, kad per daug dirbdamas patiri mažiau laimės. Juo labiau kai aukojamas laikas, kuris galėtų būti skiriamas šeimai, draugams, pramogoms, kad būtų įsigyti net nebūtini materialūs dalykai. Taigi, vidutinis namų plotas Jungtinėse Valstijose 1980 m. buvo 150 m^2, o 2007 m. šoktelėjo iki 215 m^2. Vadinasi, padidėjo 45 procentais, pajamos per tą laiką padidėjo 15 procentų, o namuose gyvenančių asmenų skaičius išliko nepakitęs. Tas pats konstatuojama ir apie Jungtinėse Valstijose parduodamų lauko kepsninių vidutinį dydį ir kainą: pamažu, veikiant reklamai ir mimetizmui, jos tapo milžiniškos ir brangios.[10] Dabar darosi vis akivaizdžiau, kad ekonominis mąstymas, paremtas teiginiu: „Ne bėda, kad turtingieji perka laikrodžius už 30 000 eurų, automobilius už 300 000 eurų, namus už 3 milijonus ir juos demons-

truoja, – vargšai gauna darbo, o vidurinė klasė gali svajoti visa tai įsigyti, visi darbuosis, klestės ekonomika, visiems bus naudinga", yra pasenęs, klaidingas ir pavojingas. Tai tiesiog paverčia žmones pamišėliais ir nelaimingais. Apsinuodijimas beprasmiais ir beprasmiškai vis atnaujinamais (tai vadinama mada) pirkiniais yra vienas didžiausių pavojų šiuolaikinių žmonių laimei. Kaip nuo to gydytis? Mažiau pirkti! Kaip mažiau pirkti? Labiau vengti pagundų! Spoksojimą į vitrinas pakeisti pasivaikščiojimais gamtoje, naršymą internete po pardavėjų tinklalapius – meistravimu namuose, sodininkavimu, maisto gaminimu, sportu, skaitymu ir t. t. Rezultatai garantuoti po kelių mėnesių. Tačiau pirkimas ir parduotuvinėjimas daugeliui mūsų užėmė tokią svarbią vietą tarp laimės šaltinių, kad stygių pakelti nelengva. Tačiau nėra neįmanoma: pavyzdžiui, prancūziški žodžiai *servage* (tarnavimas) ir *sevrage* (stygius) tesiskiria viena raidele.

MATYTI KITAME, KAS POZITYVU. Iš vaikystės metų, kai kitų akivaizdoje kompleksuodavau (dažnai jie man atrodydavo protingesni, gražesni arba gabesni), man tebeliko gebėjimas lengvai pamatyti juose tai, kas verta pasigėrėjimo ar pagarbos.

Iš tų laikų patirties pasilikau, kas geriausia: džiaugtis geromis kito savybėmis. Atsikračiau, kas blogiausia: galiu žavėtis, bet nesijaučiu priverstas lygindamasis nuvertinti savęs. Man labai pasisekė: niekada neteko pereiti etapo „viršenybės kompleksas" (nesižavėti ir net niekinti kitus, kad pats nebekompleksuotum).

MATUOTI LAIMĘ. Paprastai yra du būdai įvertinti laimę ir su ja susijusias teigiamas emocijas.

Pirmasis ir labiausiai paplitęs – tiesiogiai klausti žmonių, ką jie jaučia, pateikus daugiau ar mažiau sudėtingus klausimynus

apie patiriamų emocijų intensyvumą ar pobūdį. Jis patikimas ir logiškas: kas geriau už tiriamą asmenį gali žinoti, kaip jis jaučiasi – laimingas, ar ne. Pagrindinis šio būdo nepatogumas – renkamus duomenis paprastai veikia retrospektyvus žvilgsnis: jei atliekamas dabartyje (pavyzdžiui, jei dalyvaujate eksperimente laboratorijoje), šis būdas patikimas, kai siekiama sužinoti, ką žmogus jaučia dabarties akimirką. Tačiau jei pateikiami klausimai apie ilgesnį laikotarpį ir žmogų nuo įvykio skiria atstumas („Koks buvo jūsų geros savijautos lygis tą dieną?“), didesnis pavojus, kad atsakymas bus mažiau patikimas – mūsų atmintis gali suklysti, galim pamiršti arba iškreipti, akimirkos, kai pildome klausimyną, emocinis kontekstas gali nuspalvinti prisiminimą ir pan.

Norint šį keblumą sumažinti, buvo sukurtas *patirties etalonų*[11] metodas. Jį taikant rengiamos vadinamosios emocinės apklausos: savanorių prašoma nešiotis prietaisą (šiandien tai veikiau papildomos programėlės mobiliajame telefone), kuris suskamba kelis kartus per dieną iš anksto nenustatytu metu. Kaskart jam suskambėjus reikia pažymėti savo emocinę būseną ir kitus duomenis, dažniausiai – kokia tuometinė veikla, kartais – koks jūsų susikaupimo ir įsitraukimo į tą veiklą laipsnis. Pavyzdžiui, jei dalyvautumėte tokiame eksperimente ir jūsų mobilusis šią akimirką suvibruotų, turėtumėt pateikti šią informaciją: 1) kaip jaučiatės būtent dabar, vertinant nuo –5 (negerai, nepatenkintas, nelaimingas) iki +5 (labai gerai, labai patenkintas, labai laimingas); 2) ką veikiate („skaitau knygą“); 3) esat dėmesingas atliekamai veiklai ar ne, vertinant nuo –5 („nesu, nedėmesingas, iš tikrųjų galvojau apie kažką kita“) iki +5 („esu, labai dėmesingas, esu į ją įsijautęs“). Nagrinėjant didelį kiekį pateiktų duomenų, galima pastebėti įdomių reiškinių, mat šie reiškiniai dažnai išsprūsta iš tiriamųjų

dėmesio. Pavyzdžiui, galima pastebėti, kad kai kurių rūšių veikla, kuri dabartyje (apklausos metu) malonumo neteikia, vis dėlto gali palikti gerą prisiminimą: vėliau galim suteikti jai prasmę ar pagražinti prisiminimą.[12] Štai kitas, jau mano minėtas pavyzdys: kai imamės teoriškai malonios veiklos, ji netenka galios sužadinti mums teigiamų emocijų, jei nesam jai dėmesingi.[13]

MAŽYTIS MALONUMAS. Vieną dieną Bordo stotyje, grįždamas po susitikimo knygyne su skaitytojais, nusiperku sumuštinį kelionei. Man sėkminga diena, padavėjas (kasos čekyje parašyta – Carlos) praneša, kad perkant sumuštinį ir gėrimą taikoma nuolaida – tik penki su puse euro, tai vadinamasis „Meniu malonumas". Iš pradžių tas smulkus žodžių žaismas mane pralinksmina.* Paskui sutrinku (tikriausiai dėl dienos nuovargio): maistas nėra blogas, bet kur jau čia kalbėti apie malonumą, kad ir mažytį... Ar žodžių galios nuvertėjimas, kuris atsirado dėl piktnaudžiavimo jais ir prie kurio esam taip pripratę, kad nė nepastebim, vis dėlto nėra problema? Koks bjaurus reklamos ir rinkodaros įprotis į visas puses be atodairos žarstytis žodžiais „malonumas", „laimė", „ramybė"... Tada sakau sau: „Bet ir tu panašiai elgiesi savo knygose, kalbi šiomis temomis!" – „Taip, bet, – atsakau sau, – aš per 400 ar 500 puslapių aiškinu, kas, kaip ir kodėl. Vartoju šiuos žodžius apgalvotai." – „Gerai, bet vis dėlto!" – „Na, čia nėra nieko panašaus..." Per daug pavargęs tęsti vidinį dialogą sušlamščiu „Meniu malonumą" ir žiūriu į kraštovaizdį, kuris ima bėgti už greitojo traukinio lango. Šie du užsiėmimai nuramina mane ir sulėtina minčių tėkmę. Pagalvosiu apie visa tai vėliau, dabar smegenims metas pailsėti.

---

* Prancūziškai žodis *menu* reiškia „valgiaraštis" ir „smulkus, mažytis". – *Vert. past.*

MEDALIAI. 1992 m. per Barselonos olimpines žaidynes mokslininkai fotografavo visų medalininkų – aukso, sidabro, bronzos – veidus. Paskui visų sporto šakų laimėtojų nuotraukas sumaišė ir paprašė sportu nesidominčių savanorių surūšiuoti jas pagal laimės išraiškos stiprumą: pirmas veidas – kuris atrodo laimingiausias, trečias – mažiausiai laimingas. Jei mūsų laimė priklausytų vien nuo loginių veiksnių, aukso medalininkai turėtų atrodyti patys laimingiausi, po jų eitų sidabro medalininkai ir bronzos. Pasirodė, kad aukso medalininkų veidai laimingiausi (vis dėlto logiška), bet iškart po jų atsidūrė bronzos medalių laimėtojai, o štai sidabro medalininkai pagal šypsenų intensyvumą liko paskutinėje vietoje.[14] Mat jie vieninteliai lygino, užuot mėgavęsi. Deja, dažnai ir mes pakliūvam į lyginimosi spąstus: kaip ir sidabro medalininkai, vertinam savo pasiekimus ne apskritai, o lygindami su tuo, ką gavo kiti, arba su tuo, ko tikėjomės. Tai siaubingas būdas griauti savo laimę.

MĖGAUTIS. Mokytis mėgautis geromis gyvenimo akimirkomis kai kam gali atrodyti keista – lyg mokytis vaikščioti! Mūsų smegenys puikiai geba pačios mėgautis, reikia tik parodyti joms dalykus, kurie to verti! Ką gi, iš tikrųjų tai kiek sudėtingiau. Kartais mėgautis paprasta: kai esam nurimę, ramioje ir malonioje aplinkoje, kai iš mūsų nieko nereikalaujama, – lengva vien ilsėtis ir pasitenkinti tuo, kas yra. Tačiau tokios aplinkybės mūsų dienomis retai pasitaiko: dažnai nebūnam ramūs, turim padaryti daugybę dalykų arba sugalvoti, o aplinka reikalauja tam tikrų įsitraukti verčiančių veiksmų (dirbti, vairuoti, tvarkyti reikalus, kalbėtis ir pan.).

Tad norėdami labiau mėgautis gyvenimu turim išmokti mėgautis trumpomis jo atkarpėlėmis. O tam svarbios trejopos

pastangos: bent trumpam liautis darius tai, ką darom, ir pabūti dabarties akimirkoje; įsisąmoninti, kas yra čia; skirti laiko pakvėpuoti ir pajausti. Net jei tai tetruks kelias sekundes arba minutes.

Mėgautis – vadinasi, pamačius giedrą dangų arba išgirdus paukštį, neskubėti ir sustoti: žiūrėti, kvėpuoti, šypsotis, ir tik paskui tęsti savo darbus (užuot vien mintimi suvokus, kad gražu, bet nesiliovus ir toliau visu greičiu daryti, ką darėm). Mėgautis – vadinasi, pamačius mylimus žmones išlipant iš traukinio ar lėktuvo ir einant artyn įsisąmoninti, kad juos mylim ir mums baisiai pasisekė, kad dar sykį susitinkam. Mėgautis – vadinasi, nubudus ryte pajausti, kad rankos lankstosi, kojos juda, kūnas kvėpuoja, širdis plaka, ir skirti laiko visam tam nusišypsoti, užuot puolus iš lovos lyg skubančiam žvėriukui.

MĖGINTI. Laimės receptai sukelia daugybė nesusipratimų todėl, kad jų nė neišmėginam. O kiti – todėl, kad nebūnam atkaklūs.

MEILĖ. Kadaise dainavau ir grojau akordeonu draugų grupėje. Mėgom atlikti Edith Piaf dainą „Vargšo Žano rauda“ (*La goualante de pauvre Jean*) apie meilės stokojančio žmogaus kopimą į viršų ir nuopuolį, o priedainis toks: „Gyvenime – vienas moralas / Turtingas tu ar vargšas / Vis tiek be meilės tau galas.“ Pamenu, paskutinė frazė sukosi galvoje ištisas savaites: kartais atrodė neteisinga (gali būti laimingas ir neįsimylėjęs), o kartais teisinga (kad jaustumeis laimingas, turi nuolat patirti vienokią ar kitokią meilės apraišką).

Didžioji problema, žinoma, yra apibrėžtis – kas gi yra *meilė*: meilė, kuri padaro laimingą, – tai ne aistros fazė, ne *innamora-*

mento. Tai visai kas kita, veikia kaip narkotikai ar alkoholis: ji ne laimingą padaro, o veda iš proto, iš proto nuo laimės. Ilgainiui meile imam vadinti bet kokios formos švelnų santykį: jam esant jautiesi gerai, neskaičiuodamas duodi ir gauni, esi pasirengęs kentėti ir atleisti. Meilė, žinoma, yra viena pagrindinių laimės maitintojų. Vadinasi, kaip ir nuo maisto, esam nuo jos priklausomi. Tai gali kelti nerimą: o jei manęs nebemylės? Betgi galim pajusti nerimą ir galvodami: o jei mano kūnas liausis kvėpavęs, širdis plakusi? Tokie esam sukurti – priklausomi nuo daugybės dalykų, tai yra nuo daugybės kančios šaltinių. Ir nuo laimės šaltinių.

MELANCHOLIJA. „Liūdėti – tai laimė", – sakė Victoras Hugo. O Albert'as Camus rašė: „Imam galvoti apie save. Širdyje jaučiam neviltį ir dėl to sau labiau patinkam. Taip, gal tai ir yra laimė – savigailos kupinas savo nelaimės pajautimas." [15] Tas lengvas ir gailus, beveik draugiškas jausmas, kurį jaučiam sau, kai būnam nelaimingi, – tai melancholija. Ji kaip alkoholis: kartkarčiais šlakelis nuramina ir atveria sąmonę, bet piktnaudžiavimas ardo.

MELAS. Kartą gavau gražų skaitytojo laišką, kuriame jis papasakojo mažą šeimos scenelę, jo širdyje sukėlusią tylų ir nematomą perversmą.

Kartą, kai vakarieniavo su vaikais, jo dvejų metukų sūnus paprašė į lėkštę įberti druskos. Kadangi jam (pagrįstai) patiekalas atrodė ganėtinai sūrus, o vaikai valgo per sūriai ir per saldžiai, jis tik apsimetė, kad beria druską. Sūnus nieko nepastebėjo, gardžiavosi patiekalu ir manydamas, kad tėtis jį pasūdė, plačiai jam nusišypsojo. Skaitytojas rašo, kad kaip tik tą akimirką pajuto

nuoširdų liūdesį – jis kilo dėl neaiškaus, bet sukrečiančio jausmo, kad apgavo sūnaus pasitikėjimą. Vėliau mėgino pasikalbėti apie tai su žmona, bet ši nesuprato, kodėl jis tiek dėmesio skiria tokiam nereikšmingam įvykiui.

Man patinka šis pasakojimas, patinka tokios vidinės būsenos, manau, kad jose slypi pati žmogiškumo tiesa ir pats sunkumas: turim silpnybę meluoti ir išminties jausti kaltę. Liūdesys, kurį jaučia mano skaitytojas, – geras dalykas. Viskas spręsis per kitą etapą – kaip jis su liūdesiu elgsis. Jei pradės gromuliuoti mintis apie savo, kaip tėvo, neišmanymą, proga tobulėti pavirs proga save barti ir dar labiau nuliūsti. Jei priims liūdesį kaip draugą, kuris atėjęs švelniai pasako: „Tu esi tiesos kelyje, tu teisus, tai, kas įvyko su sūnumi, nėra banalu, nieko baisaus, bet nebanalu, tad neskubėk – pajausk, pamąstyk, kvėpuok tai darydamas, kvėpuok ir šypsokis, o vėliau pagalvosi, ką sakysi sūnui kitą kartą, kai jis paprašys druskos, kol kas priimk, kas įvyko, visa, ką padarei, darei iš meilės, nors ir nemokšiškai, nors galbūt taip elgtis netinkama, ką gi, nepamiršk to, bet nebark savęs, padarei, ką galėjai, kaip tą akimirką galėjai geriausiai, o skatinamas kaltės jausmo, kurį priimi, pamažu keisiesi, kitą kartą vėl pasielgsi geriausiai, kaip gali, galbūt tas „geriausiai“ iš tiesų bus geriau, o gal ne – pamatysi...“

METRO. Vieną dieną važiavau metro. Buvo daugybė žmonių, stovėjau priešais stiklines duris užspeistas prieš savo atvaizdą. Taigi, pažvelgiau į save (ką daugiau veikti) iš tikrųjų: atrodžiau lyg per laidotuves. Niūrus. Be jokios ypatingos priežasties, – žinoma, karšta, važiuoju į darbą, žmonių daug, – ir beveik visų keleivių veidai lyg per laidotuves. Vis dėlto – ar turėjau priežasčių, pateisinančių tokią niūrią išraišką? Ne, jokių! Viskas mano

gyvenime klostėsi daugmaž gerai, jokių didelių rūpesčių. Tai kas tada? Nieko, tiesiog apsileidimas. Tada prisiminiau daugybę mokslo darbų apie šypseną, jos teigiamą poveikį besišypsančiam ir aplinkiniams. Palengva įtempiau skruostų raumenis ir veide nutaisiau šiokią tokią šypseną. Ne per plačią, kad aplinkiniams nepasidarytų nejauku ar neramu. Tik mažytė rami šypsena, žvilgsnis kažkur klaidžioja, – taip atrodo žmogus, kuris svajoja apie atostogas arba mylimus žmones ar apie kažką malonaus. Tiesiog šiaip, kad pats pasijusčiau geriau ir pagerinčiau atmosferą metro vagone. Galbūt nepatikėsit, bet man ta akimirka tapo esminė: regis, nuo tada stengiuosi lengvą šypseną paversti įprasta veido išraiška. Atrodo, man tai padeda. Ir tiesiog beprotiškas dalykas – kokia daugybė žmonių su manim sveikinasi gatvėje!

METŲ LAIKAI. Laimė, kad metų laikai mainosi. Po vasaros nekantriai laukiam ateinant rudens, megztinių ir laužų. Paskui laukiam grįžtant pavasario. Paskui ilgų vasaros vakarų, kai diena, regis, be pabaigos. Mėgstam švelnius pokyčius ir nekintantį jų ciklą: mums patinka tikrumas, kad rytoj vėl pamatysim tai, ką prarandam šiandien.

Metų laikų kaita mums, vakariečiams, teikia daugybę privalumų – malonumų įvairovę (mūsų smegenys juk labai mėgsta įvairovę – net suserga dėl jos gausybės ir pertekliaus visuomenėje). Jaučiam malonumą matyti, kaip kinta dangaus ir medžių spalvos, keičiasi gėlės, vaisiai ir daržovės, o paskui atsiduria mūsų namuose ir lėkštėse, kaip kinta dienos trukmė, oro, kuris glosto arba žnaibo odą, temperatūra.

Be to, metų laikai cikliški ir visada sugrįžta. Tai ramina lyg natūrali, bežadė minties apie pabaigą keliamo egzistencinio ne-

rimo psichoterapija: po bet kurios pabaigos būna pradžia, sako metų laikai. Sako tai dar garsiau negu diena ir naktis, mat jų ciklai ilgesni ir lieka laiko jų ilgėtis. Žiemos pabaigoje ilgimės pavasario. Pavasarį skaisti šviesa ir džiugi nuojauta pranašauja vasaros karštį.

O štai dar vienas privalumas: metų laikai moko mus senti. Mat kai jie nuolatos grįžta, kaskart užklumpa mus pasikeitusius. Mes praturtėjom (tuo, ką išgyvenom) ir nuskurdom (tuo, ko netekom: draugų ir iliuzijų). Pasenom ir gerai tą jaučiam. Tačiau gamta mus priima ir vis tiek ramina. Jautriai ir geranoriškai ruošia tam, kas bus mūsų išnykimas: „Viskas tęsis ir be tavęs, bet nesijaudink, aš būsiu čia, mes, tu ir aš, būsim čia."

MIEGANČIOSIOS GRAŽUOLĖS VAGONAS. Labai ankstyvame traukinyje, praėjus pusvalandžiui po išvažiavimo, pakeliu galvą nuo knygos ir matau stebinantį reginį: visi sumigo. Visas vagonas miega, dar niekada to nesu matęs. Žvilgsniu ieškau kitų bemiegių, tokių kaip aš, bet ne – kaip tik šią akimirką vienintelis nemiegu. Tada neskubėdamas imu gėrėtis reginiu (nesu tikras, kad gyvenime dažnai bus leista tokį matyti): kai kurie atlošę galvas atgal, plačiai išsižioję, kai kurie atsirėmę į delną, sulenkę ranką, dar kitų galvos kinkuoja pagal sapnus arba traukinio trūktelėjimus. Man smagu, jaučiuosi geranoriškas visiems kaip vienas į miegą panirusiems veidams ir kūnams. Pasijuntu beveik atsakingas už juos – kaip tada, kai eidavau pažiūrėti į miegančias dukreles, kol buvo mažos. Tikiuosi, kad niekas dar ilgai neis per vagoną, man labai patinka būti vieninteliam būdraujančiam – lyg atsikeltum labai anksti ryte medituoti arba dirbti, kol kiti miega. Tai ne viršenybės jausmas, bet veikiau kažkas, kas tenkina mano, komunikabilaus vienišiaus, būdą: esu vienas

ir ramus, o kiti tuo metu netoli ir nieko iš manęs nereikalauja. Vienatvės ir ryšio laimė.

MIRTIES STOVYKLOS. Nėra nieko, kas būtų labiau nutolę nuo mūsų temos, nes mirties stovyklos – tai siaubo ir nelaimės viršūnė. Istorikai domėjosi, kaip kaliniams pavyko išgyventi ir pakelti šį siaubą ir absoliučią nelaimę, likusieji gyvi apie tai papasakojo.

Mano nuomone, neįmanoma imtis jokios rūšies laimės apmąstymų ir teorizavimo neišstudijavus istorikų raštų. Iš gausių jaudinančių ir sukrečiančių dokumentų labiausiai man įsiminė štai kas. Visų pirma faktas, kad, palyginus proporcijas, moterys išgyveno daug sėkmingiau negu vyrai.[16] Vienas iš įtikimiausių paaiškinimų: jos tarpusavyje buvo daug solidaresnės, o panašiose situacijose vyrai ignoravo vieni kitus arba susipriešindavo. Socialinis ryšys – vienas stipriausių teigiamų emocijų šaltinių, – nors sukelia ir materialinių pasekmių (savitarpio pagalba dirbant, maitinantis), jo psichologinis poveikis turbūt labai padėjo daugeliui moterų išgyventi koncentracijos stovyklose. Nežinau, ar etiška šiuo atveju kalbėti apie laimę, bet šios žmogiškos šilumos teikta paguoda pačiame pragare iš tiesų buvo be galo brangi.

Stovyklų kaliniai pasakoja apie kitą stebinantį reiškinį, pasirodo, estetinė ir intelektualinė patirtis niekada nenutrūko, yra pasakojimų, koks susijaudinimas apimdavo stebint saulėlydį[17], kaip sukrėsdavo kalinius skaitoma poezija ar išgirsta daina, muzika,[18] bent kai kuriuos iš jų, nebūtinai menininkus ar intelektualus. Tiesiogiai negalėtume pavadinti to laime, tik teigiama emocija, pakylėjimu, kokį patiriam, kai didybė ar grožis išplėšia mus iš paprastos žmogiškosios būties. Kai jis gimsta mirties ir nužmo-

gėjimo pavojuje gyvenančiųjų – kaip koncentracijos stovyklose – širdyse, tai sukrečiantis reiškinys. O kartais – išganingas.

MIRTI PO PENKERIŲ METŲ. „Ką jūs darytumėt, jei rytoj turėtumėt mirti?"

Nors taip ir neatrodo, šis klausimas – labai geras pozityviosios psichologijos pratimas, jis skatina paklausti savęs, kas mums iš tikrųjų svarbu: su kuo norėtume praleisti paskutines savo akimirkas? Kokiai veiklai paskutinį kartą skirtume laiko? Tačiau vienos dienos terminas – nuo šiandienos iki rytdienos – per trumpas ir sužadina mintis pateikti nelabai tikroviškų pareiškimų ar bent jau tokių, kurie menkai suderinami su realiu gyvenimu. Jei liko tik viena diena, suvaržymai ir nepatogumai mano pasirinkimui nelabai svarbūs, niekam neturiu už nieką atsiskaityti ir nieko aiškinti, negaliu gaišti laiko!

Mirti po penkerių metų man atrodo tikrai daug geresnis terminas! Toks laikotarpis verčia mus giliau apmąstyti klausimą, kas mums iš tikrųjų svarbu, – skatina įsivaizduoti ir įgyvendinti tikroviškus, o ne chimeriškus sprendimus. Nemesti visko į šalį, kad atsiduotume paskutinės minutės malonumams, bet nuo šiandienos iš tikrųjų pradėti geresnį kasdienį gyvenimą. Apskritai tą patį gyvenimą, kurį gyvenam, tik išmintingesnį, nes žvelgiam į jį per iškalbingą artimos mirties prizmę – ne ryt, bet poryt.

Taip, manyti, kad po penkerių metų gal nei iš šio, nei iš to būsiu miręs, yra, ko gero, geras būdas tapti laimingesniam, – bent penkerius metus nesėdėsiu sudėjęs rankų!

MIRTIS. „Mirtis turi daug gerų ypatybių – ji pažadina. Grąžina mus prie to, kas svarbiausia, kas mums iš tikrųjų brangu"[19], – pri-

mena Christianas Bobinas. Tai, kas mums iš tikrųjų brangu, – gyvenimas, laimė, meilė. Mirtis visam laikui užmerkia vieno žmogaus akis ir plačiai atmerkia kitų – tų, kurie dar čia, visur aplink. Laimę ir mirtį sieja daugybė neišardomų ryšių. Absurdiška ir beprasmiška teoriškai svarstyti apie laimę, versti save vadovautis pozityviąja psichologija, jei neskirsim laiko pamąstyti apie mirtį ir būti šalia jos ar bent minties apie ją. Ne abstrakčios minties, ne teorinės jos sąvokos, bet konkrečios ir įasmenintos minties: apie savo mirtį, mylimų žmonių mirtį. Niekas geriau už Pierre'ą Desproges'ą neįvardijo lygties, kurią mes, žmonės, privalome išspręsti: „Laukdami mirties gyvenkim laimingi." Tai išgirdę pesimistai pagalvoja: „Kam stengtis būti laimingam, juk galų gale visi mirsim." Optimistai atsako: „Kaip tik todėl būtų kvaila prieš mirtį nepabūti laimingam." Tačiau sąmoninga laimė, išsauganti mūsų ryšį su pasauliu, toji, dėl kurios neišsiplečia akys iš nuostabos, užklupus nelaimei, turi būti šiek tiek nušveista mirtimi. Ir nuolatos būti jos šveičiama.

MITYBA. Ar tai, ką valgom, daro įtaką mūsų vidinei pusiausvyrai?

Žinoma, dar svarbu ir kaip valgom: nepatariama valgyti galvotrūkčiais (tada maistas nuryjamas neapdorotas seilių ir kramtymo) arba veikiant ką nors kita, pavyzdžiui, klausantis radijo, žiūrint televizorių, skaitant, kalbantis telefonu; taip valgydami nejaučiam patiekalų skonio, o svarbiausia – nepajuntam sotumo signalų, todėl suvalgom per daug. Kai valgom visiškai sąmoningai, galime patirti įvairiausių paprastų mažų džiaugsmų dėl juntamo skonio.[20]

Tačiau čia kalbam apie tai, ką valgom, apie maistą iš esmės. Apibendrinant daugelį tyrimų, galima teigti, kad mažiau varto-

jant mėsos ir cukraus ir daugiau vaisių bei daržovių pagerėja beveik visi sveikatos rodikliai, taip pat ir psichinės[21]. Kiti tyrimai, regis, rodo, kad papildomai vartojant omega-3 rūgščių jaučiama mažiau nerimo[22], jos naudingos depresija sergantiems pacientams[23], atsisakyti greitųjų angliavandenių naudinga hiperaktyviems vaikams[24]. Kol kas turime per mažai duomenų, kaip mityba skatinti gerą psichinę savijautą. Gali būti, kad tai, kas sveika kūnui (mažiau mėsos ir cukraus, daugiau vaisių ir daržovių), sveika ir smegenims. Kadangi joms reikia lipidų, svarbu neriboti riebalų vartojimo, tik stengtis vengti gyvūninės kilmės riebalų (sviesto) ir teikti pirmenybę augaliniams aliejams. Dėl visų kitų dalykų trūksta pagrįstų duomenų, nors akivaizdu, kad ateityje tai bus platus tyrimų laukas[25].

MODELIAI IR ANTIMODELIAI. Mėgdžioti modelius yra vienas iš veiksmingiausių būdų mokytis. Tai labai tinka mokantis laimės ir gyventi.

Vaikystėje mūsų modeliai būna tėvai, mokytojai, draugai. Žinoma, ypač tėvai, jau vien dėl kartu praleidžiamo laiko ir jų simbolinės svarbos. Tai, ką iš jų sužinom apie laimę, suprantama, mus pasiekia ne klausant patarimų, o stebint jų elgesį ir reakcijas. Modelio nesiklausoma – jis mėgdžiojamas.

Kai kuriems iš mūsų pasisekė matyti, kaip šalia gyvena laimingi tėvai, ir bendraujant iki smulkmenų perprasti, kas yra laimingas gyvenimas, kaip mėgaujamasi geromis jo akimirkomis ir kaip išgyvenamos blogos.

Kai kam teko gyventi šalia tėvų, kuriems sunkiai sekėsi būti laimingiems (mat jų pačių vaikystė buvo labai sunki, sunkus gyvenimas ir pan.). Būdami vaikai, mes menkai tesuprantam, kokias klaidas daro nepatiriantys laimės tėvai, nes pripratimas

prie nelaimės visada turi savotišką logiką. Šį pripratimą lemia sukeisti vietomis prioritetai: pirmenybė teikiama ne siekti laimės ir mėgautis ja, o išgyventi priešiškame pasaulyje. Dėmesys ir energija nukreipti į šį vienintelį tikslą. Augdami suprantam, kad tėvai eina klaidingu keliu, pirmiausia todėl, kad atrandam kitus įmanomus kelius. Tada tėvai tampa antimodeliais: nesiliaujam jų mylėti, bet nebenorim būti į juos panašūs.

MODERNUMAS. Jules'is Renard'as perprato: „Automobilis per greitas. Kiek daug gražių kraštovaizdžių, prie kurių nesustojam! Visur sėjam apgailestavimus."[26] Arba: „Netrukus pamatyti arklį žemėje bus taip pat keista, kaip pamatyti žirafą."[27] Skaičiau – tik nepamenu kur – amerikiečių rašytojo pastebėjimą: „Mūsų greitkeliai tokie, kad dabar įmanoma pervažiuoti šalį iš Rytų į Vakarus ir nieko nepamatyti." Modernumo teikiamos galimybės, – kai jomis piktnaudžiaujama, – kelia grėsmę mūsų laimei, bet džiugiai ir jaudinančiai, tai yra apgaulingai. Štai kodėl jų nesisaugom.

MOKYKLA. Anądien kalbėjausi su draugu Étienne'u, jis, nors ir puikiai mokėsi, prisipažįsta, kad nekentė mokslo metų pradžios. Man mokykla visai patikdavo: vėl pamatyti draugus, susipažinti su naujais mokytojais ir pavartyti naujus vadovėlius, sužinoti, ko mokysimės, ką suprasim. Patikdavo du mėnesius tuščių koridorių kvapas ir aidas, rudens dangus, kaštainiai ant žemės. Man tiesiog pasisekė: nereikėjo prisiversti, visada mėgau eiti į mokyklą, taip pat ir dirbti visada mėgau. Daugybės džiaugsmų šaltinis smegenims (mokytis) ir širdžiai (draugai ir širdies draugės). Patikslinsiu: mokiausi neprestižinėse mokyklose – kalbu apie nedideles bendruomenių mokyklas, eilinius

licėjus ir koležus. Manau, kad man sunku maištauti prieš visuomenę, veikiau noras ją perprasti ir švelniai keisti iš vidaus ateina iš mokyklos metų, kai buvau laimingas.

MOKYTIS. Mokytis būti laimingam? Daugeliui tai panašu į naivumą, utopiją arba gudravimą. Manęs ši mintis niekada nešokiravo, tikriausiai todėl, kad norėjau išmokti būti laimingas ir buvau pasirengęs pripažinti, kad man trūksta šios srities žinių. Dar ir todėl, kad mokytis mėgstu ir bet kokią pažangą dariau mokydamasis: man atrodo, neturiu išskirtinių gabumų nė vienoje srityje, viską įgijau per pastangas arba per patirtį.

Iš pradžių laimė yra emocija (vėliau ją turtinam ir praplečiam), tad, kaip ir visos emocijos, ji susijusi su kūnu. Todėl jos mokymasis paklūsta toms pačioms taisyklėms kaip fiziniai pratimai: jei norim būti ištvermingesni, stipresni ar lankstesni, aiškiai žinom, kad mums nepakaks *norėti*, – turėsim treniruotis. Tačiau, keistas dalykas, apie savo emocijų pasaulį imam galvoti netikroviškai: manom (ar neaiškiai tikimės), kad tereikia nuspręsti mažiau pykti, mažiau stresuoti ar labiau mėgautis gyvenimu ir mums pavyks. Ogi ne! Čia panašiai kaip su ištverme, jėga ir lankstumu: reikės nuolatos daryti pratimus, lavinančius gebėjimą priimti, ugdyti pozityvias emocines patirtis ir jomis mėgautis.

MOKSLAS. Ar mokslinis laimės tyrinėjimas neatima jos kerų? Nemanau, šiuo požiūriu esu tokios pat nuomonės kaip neurobiologas Antonio Damasio: „Atskleisdami sąmonės paslaptis suvokiame ją kaip gamtos labiausiai ištobulintą biologinių reiškinių visumą, o ne kaip neperprantamą paslaptį. Tačiau sąmonė išliks ir perpratus jos prigimtį – juk rožės aromatas malonus uoslei ir po to, kai sužinom jo molekulinę struktūrą.“[28] Taip ir

pozityviosios psichologijos mokslinis žvilgsnis į laimę nekeičia jos skonio ir poezijos.

MONTESQUIEU. Štai kaip jis rašo apie save „Portrete“: „Ryte pabundu jausdamas slaptą džiaugsmą, savotiškai susižavėjęs žvelgiu į šviesą, o visą likusią dieną esu patenkintas. Naktį miegu nenubusdamas, o vakare, kai einu miegoti, savotiškas apsunkimas kliudo man imti mąstyti.“ Yra žmonių, kuriems iš tikrųjų sekasi...

MORALĖ. Filosofas Chamfort'as sako mums: „Džiūgauk ir džiugink, nesukeldamas skausmo nei sau, nei kitam – štai, manau, ir visa moralė.“ Bent jau mažiausia, ką galim padaryti dėl savo laimės, – suteikti malonumą sau ir pamaloninti kitus. Ne taip jau sunku, bet daug įdomiau ir daug paveikiau, jei galvosim net apie mažytę savo laimę.

N – nelaimė

Laimė atveria širdį.
Nelaimė atveria akis.
Nesvarstyk – tau reikalinga ir viena, ir kita.

NAKTIS LAUKE. Draugas pasakojo, kad pametė raktus ir tai pastebėjo tik apie pirmą valandą nakties, grįždamas iš vakarėlio. Kadangi jis užsienietis ir neseniai atsikėlė į Prancūziją, šeimos čia neturi, truputį nesmagu tokią vėlyvą valandą trukdyti tuos kelis draugus, kuriuos neseniai įsigijo. Be to, gyvena skurdokai ir neturi pinigų viešbučiui, juolab mokėti spynos keitėjui, tad nusprendžia pernakvoti lauke (o kitą dieną nueiti į agentūrą, kuri nuomoja jam butą, ir pasiimti kitą raktų rinkinį). Iš pradžių toks sumanymas jį pralinksmina, bet netrukus supranta, kad tai smagiai atrodytų tik skaitant: net pavasarį naktys šaltos, o praeiviai dažnai įkaušę, apkvaitę nuo narkotikų arba besiblaškantys. Naktį lauke laikas labai ištįsta. Po kurio laiko jis man pasakojo: „Jei be svarbių priežasčių kasdienybėje jautiesi nelaimingas, lauke praleista naktis gerai galvoje viską sudėlioja į reikiamas vietas!“ Iš tiesų geras pratimas apsiginti nuo hedonistinio pripratimo – pernakvoti lauke. Tada įprasti dalykai taps stebuklingi: turėti miegamąjį, lovą, dušą, tualetą ir švarius drabužius...

NEGANDA. Neišvengiamas laimės šešėlis. Neverta maldose prašyti, kad nelaimė neištiktų, – tai neįmanoma. Geriau prašyti,

kad kentėtume tik dėl paprastų negandų. Kad gebėtume jas išgyventi, o paskui atgimti laimei. To pakaks.

NEIGIAMŲ DALYKŲ SRAUTAS. Tai patiriu konsultuodamas Šv. Onos ligoninėje pacientę, kurią matau maždaug porą sykių per metus. Nuolat ją prižiūri kitas mano pažįstamas psichoterapeutas, su juo ji sėkmingai dirba, bet kartkartėm užsigeidžia konsultuotis su manimi – tai ją nuramina.

Paprastai mūsų pokalbiai būna panašūs: iš pradžių pasipila neigiamų dalykų srautas – apie save ir pasaulį. Ištveriu: šypsausi jai, neprieštarauju, tik švelniai kreipiu mintis („Ar tikrai manot, kad..." ir pan.). Ji niekad nepasiduoda, elgiasi lyg manęs negirdėdama ir toliau lieja tulžį apie nelaimes. Iš tiesų jai atsitinka tikrų nelaimių, nieko neprasimano, bet šitame etape niekada man nepasakoja apie tai, kas jos gyvenime klostosi gerai.

Paskui, per paskutines penkias minutes, ji kiek susilpnina gynybą, šypteli ir ima žvelgti reliatyviau. Sako, kad jai išeina į sveikatą su manim pasikalbėti. Baigia pokalbį jausdama palengvėjimą, tikriausiai nuraminta, kad dėl pagrindinių dalykų aš nenusileidau: mūsų gyvenimas šiame pasaulyje gal ir ne pats geriausias, bet ir nėra visiškas pragaras. Jaučiuosi išsiurbtas, bet ir man palengvėjo: todėl, kad baigėsi, todėl, kad ji išėjo geresnės nuotaikos, negu atėjo. Dažnai po konsultacijų ji man parašo, tad žinau, kad mūsų pokalbiai jai padeda vėliau – vėlesnėmis savaitėmis ir mėnesiais.

Užtrukau keletą metų, kol supratau, kad mūsų pokalbių poveikis būdavo uždelstas, jie paveikdavo ne išsyk: pacientei reikėdavo laiko, kad mintyse juos apdorotų, ir tada pasijusdavo geriau. Iš pradžių mane tai slėgė, jaučiausi bejėgis, susikaustęs, pasirengęs siųsti ją zuikių ganyti. Vėliau supratau, ką turiu da-

ryti, kad padėčiau: išlikti ramus, jausti jai palankumą ir nepaisydamas besipilančių gerumu net nedvelkiančių skundų ramiai dirbti savo darbą. Visada tikėti ja, jos gerosiomis savybėmis, jos gyvenimo suvokimu.

Dažnai, kai pamatau dienos pacientų sąraše jos pavardę, atsidūstu („bus sunku...“), paskui nusišypsau („malonu, kad išgirsiu, kaip ji gyvena...“). Galų gale prisimenu Pasteuro maksimą: „Išgydyti – kartais, palengvinti – dažnai, išklausyti – visada.“ Tai mano kaip psichoterapeuto mantra sunkiems atvejams.

NEKREIPTI DĖMESIO Į LAIMĘ. Man regis, supratau, kodėl kai kurie žmonės visai nesistengia siekti laimės. Jie neniekina jos, nemenkina jos svarbos. Tačiau mano, kad laimė gali ateiti ir be pastangų. Jų akimis, dėmesys reikalingas dorotis su rūpesčiais, o mažytė laimė gali sudygti ir pati – ji pati nutiks, jei turi nutikti. O jeigu ne, tiek to – svarbiausia yra rūpesčiai! Žinoma, tai klaida. Laimė iš tiesų gali pasirūpinti savimi pati, be mūsų, be mūsų pastangų. Tačiau paskui nesiskųskim, kad nedažnai būnam laimingi! Būtume panašūs į sodininką, kuris bamba ant savo sodo, nors pats juo visai nesirūpina.

NELAIMĖ. Ji yra gyvenimo dalis. Ar nelaimė prisideda prie to, kad būtume laimingesni? Kitaip sakant, ar tuomet išmintingiau elgiamės su laime? Ar aiškiau suvokiame jos svarbą? Žinoma, taip.

Nelaimė skatina apsvarstyti, kokia kryptimi kreipiame savo gyvenimą: atsitolinus nuo laimės, geriau matyti. Nelaimė (mūsų ar artimųjų liga, kančia, neviltis) atveria akis – išvystame tai, kas iš tikrųjų svarbu, į ką verta vėl sutelkti dėmesį. Vienu gyvenimo laikotarpiu, kai turėjau rūpesčių, štai ką man parašė draugas

krikščionis: „Žinai, kasdien per meditaciją pagal Ignacą patikiu tave Viešpačiui. Vieną vakarą tavo intencija mintyse atgijo šis teiginys iš Jobo knygos (36, 15): „Bet Dievas išgelbsti kenčiantįjį per jo kančią ir ausis jam atveria nelaime."

Ausis jam atveria nelaime? Priverčia geriau įsiklausyti į savo širdį: kur slypi mano laimė? Ar esu pasirinkęs gerą kelią?

Ištikus krizėms ir nelaimėms, susizgrimbam, kad švaistom gyvenimą, laiką ir energiją, siekdami materialių tikslų, užuot daugiau jų skyrę tam, kas svarbu: laimei, meilei.

Keli tyrimai tai visai aiškiai patvirtino: nedidelės nelaimės padaro žmones tvirtesnius ir laimingesnius, o didelės nelaimės arba pernelyg saugi aplinka paverčia trapesniais ar mažiau linkusiais siekti laimės. Tik nereikia delsti, nes kiti nelaimės duodamų pamokų tyrimai negailestingai rodo štai ką[1]: nelaimė mums išeina į naudą tik tada, jei norėdami pakeisti gyvenimą iškart imame veikti. Po kelių mėnesių iš jos telieka blogas prisiminimas, ir ji nebebūna nei įkvėpimo, nei motyvacijos šaltinis egzistenciniam pokyčiui[2]. Nedelskite keisti gyvenimo, kai nelaimė atvers jums akis į tai, kas svarbiausia, kitaip jos vėl labai greit užsimerks.

NEMANDAGU. Sekmadienio rytas, vežu iš užsienio atvykusį draugą pas kitus draugus į kitą Paryžiaus kraštą. Pila kaip iš kibiro, mes pasiskolinom mašiną. Pakeliui ramiai plepam apie gyvenimą – labai maloni valandėlė. Kai atvažiuojam į siaurutę gatvelę, kur turiu jį išleisti, pamatom didelį užtvėrusį kelią automobilį – bagažinė atvira, blyksi avarinės lemputės, atrodo, kažkas iškrauna lagaminus ar nešulius. Kadangi turim laiko, stabteliu vidury gatvės ir mes toliau ramiai šnekučiuojamės. Gana ilgai, tikrai geras penkias minutes. Sekmadienio rytas, tad niekas iš

paskos neatvažiuoja, gatvėje ramu. Po valandėlės iš pastato išeina sustojusios mašinos savininkas – kas nors ne taip?

Žmogėnas eina pro mus, nužvelgia, toliau eina savo mašinos link, ramiai užveda variklį ir nuvažiuoja. Nė nenusišypso, nepasisveikina, nepadėkoja.

Ničnieko.

Špyga!

Gerai žinau, kad duodant nereikia tikėtis gauti, – kad elgiausi su juo mandagiai (nesignalizavau), nereiškia, kad ir jis su manim turi taip pat elgtis (padėkoti). Tačiau tas įvykis mane žiauriai suerzina. Sakau draugui: „Matei tą tipą? Na ir pasipūtėlis! Koks mulkis! Dešimt minučių verčia laukti (iš pykčio laiką dvigubinu), mes nesignalizuojam, nieko nedarom, laukiam ramiai, o jis net ačiū nepasako!" Draugas linkčioja galva, bet ne toks suirzęs kaip aš, tikriausiai išmintingesnis, be to, jis tiesiog galvoja apie susitikimą su kitais draugais, tad nedėkingumo akimirka jam visai neatrodo reikšminga. Ką gi, turim kitų reikalų, vėl užvedu variklį, atvažiuojam į gatvės galą, išleidžiu draugą, atsiglėbesčiuojam ir aš nuvažiuoju.

Pakeliui namo prisimenu savo susierzinimą. Suerzino ne laukimas, o nedėkingumas: pasijutau nepatenkintas, kad neišvydau nė menkučio jei ne dėkingumo, tai bent atsiprašymo ženklo. Be to, iš tiesų man šis įvykis reiškė daugiau, ne tik tai, kad buvo užgautas mano mažytis ego: tą akimirką draugiško gesto neparodymas man buvo ženklas, kad sutrikdyta pasaulio harmonija, jai kilo grėsmė. Sutrikdyta harmonija, kurią plepėdamas su draugu jutau. Tikriausiai maniau, kad visi žmonės gali būti draugiški ir sukliudę bent padėkoti. Buvau pamiršęs psichologinę įvairovę – yra nemandagių egoistų. Ir dar – kiekvieno žmogaus likimas turi savų paslapčių, jos slepiamos kartais klaidinančiu elgesiu: gal tas

tipas ką tik patyrė sunkią akimirką, gal pyko ant viso pasaulio, gal taip jį auklėjo tėvai ir įpratino niekinti kitą...

Tada pagalvoju apie įvairius smulkius abipusio dėkingumo ženklus, kurie labai svarbūs norint gyventi santarvėje. Pavyzdžiui, - kad nenukryptume nuo temos, - kiek nežymių gestų vieni kitiems parodom kelyje: pėsčiasis padėkoja automobilio vairuotojui, praleidusiam jį per perėją, kur nėra šviesoforo, - jis neprivalo to daryti, bet jei padaro, paskatina vairuotoją vėl taip elgtis. Motociklininkas padėkoja automobilininkui, kad pasitraukė ir jį praleido, ir t. t. Tada man šoka į akis, koks svarbus yra šis lengvas ir beveik neįžiūrimas tinklas mikrodėkingumo mikrogestų. Pavojinga, jei jo nebūtų, - tai paakintų abejingumą ar nemandagumą laikyti panieka. Supykti arba pasijusti ignoruojamam, kai turėtum jaustis nustebęs ar nuliūdęs. Prisimenu André Comte-Sponville'io žodžius iš „Trumpo traktato apie dideles dorybes": „Mandagumas - mažas dalykas, kuris ruošia kelią dideliems... Geros manieros eina pirma gerų poelgių."

Pamažu imu rimti, žiūriu į kelią po lietumi, prisimenu draugą, sakau sau - toks gyvenimas. Nieko baisaus neįvyko. Galėjau pats prieiti ir ramiai pasikalbėti su tuo žmogėnu, jei tikrai tas įvykis man toks svarbus, bet jau per vėlu. Žinau, ką reikia daryti, - pačiam tęsti tą ryšių mezgimo darbą: padėkoti, pasisveikinti ir visa kita. Už tuos, kurie to nedaro. Galbūt jie, nemandagieji ir storžieviai (ar bent jau tie, kurie pagal mano kriterijus panašūs į tokius), pasauliui padaro kitų tokių pačių svarbių dalykų, kurių aš nemoku, net nepastebiu.

Lietus lydi mane dainingu barbenimu. Tikrai įdomus dalykas tas gyvenimas. Tikiuosi, kad man jo liko dar geras gabalas, - mėgaujuosi buvimu čia.

NEPAISYTI. Kartą pacientė man pasakė: „Laimingas būni tik jei ko nors *nepaisai*: praeities, dabarties, vargo aplink – visko..." Nesumojau, ką jai atsakyti (tuo metu maniau turįs visada atsakyti, kad nepalikčiau pacientų bėdoje). Neilgai trukus grįžęs namo sugalvojau, kaip buvo galima atsakyti: gal kaip tik todėl, kad laimę jauti kažko *nepaisydamas*, ji yra gražesnė, labiau jaudinanti ir galingesnė... Nežinau, ar šiandien taip atsakyčiau. Regis, veikiau sakyčiau: visas mūsų gyvenimas klostosi „nepaisant" kažko, ir laimė nėra tos taisyklės išimtis. Todėl ją branginam, todėl ji mums reikalinga.

NEPATOGUMAI (būti laimingam). Žinoma, jų yra! Pagrindinis tikriausiai tas, kad laimė mažina mūsų kritiškumą, bent jau norą kritikuoti: esam linkę matyti gerąją dalykų ir žmonių pusę. Tai gerai, jei aplinka normali, nėra nei piktos valios, nei kitų noro mumis manipuliuoti. Tačiau, savaime suprantama, kai susiduriam su žmonėmis, kurių galime būti išnaudojami arba atsiduriam tokioje aplinkoje, tampam labiau pažeidžiami. Buvo įrodyta, kad jei mus iš anksto gerai nuteiks, būsim imlesni reklamos žinutėms.[3] Kai būtina, kilus išnaudojimo ar kitiems pavojams, labai į gera pažadinti savyje budrumą – štai kam reikalingos neigiamos emocijos.

NERAMUS IR LAIMINGAS. Apskritai dauguma žmonių yra ir laimingi, ir neramūs. Vienu metu. Jei nesuprantat, kad tokia sąsaja visiškai įmanoma ir net neišvengiama, vadinasi, nesuprantat pozityviosios psichologijos!

Nerimas yra skausmingas tikrovės suvokimas, o laimė – džiaugsmingas jos suvokimas. Abiem atvejais liekam tikrovėje. Nerimas mums sako: „Žinoma, gyventi – laimė, bet ir nuomą

reikia mokėti, kiek rūpesčių ir nelaimių ištinka." O laimė šnabžda: „Žinoma, rūpesčiai ir nelaimės visada šalia, bet vis dėlto – kokia laimė gyventi!" Kadangi žinom, kad ir viena, ir kita teisybė, nuolat dvejojam. Mūsų sąmonė tai vienaip, tai kitaip suvokia tikrovę. Kol pagaliau suprantam, kad yra viena vienintelė tikrovė, žinoma, sudaryta iš laimingų ir kitokių, nelaimingų ar skaudžių, akimirkų.

Tikrovė, pasak filosofo Clémenťo Rosset, yra tai, kas priešinasi iliuzijoms ir chimeroms[4]. Dažnai laimė kritikuojama ta dingstimi, kad ji esą tik iliuzija, – juk yra ir nelaimė, o mirtis visada laimi. Tai tas pats, kas nieko nesuprasti. Yra ir nevilties bei negatyvumo iliuzijų ir chimerų. Vien aiškiai suvokiama laimė, pripažįstanti ir nelaimę, ir palaimą, yra tikra. Štai kaip mes esam ir neramūs, ir laimingi.

NERIMAS. Mūsų nerimas kliudo laimei. Jis nepadaro jos neįmanomos: nerimą kenčiantys žmonės, priešingai negu depresijos ligoniai, patiria teigiamų emocijų ir gali būti laimingi. Vis dėlto nerimas yra kliuvinys mažų mažiausiai dėl trijų priežasčių.

Pirma, nerimas sutelkia mintis prie problemų. Beje, įspėti apie galimus pavojus – jo paskirtis, bėda ta, kad apimti nerimo galim kreipti dėmesį vien į sunkumus (juk kiekvieno gyvenime jų pakanka, kad užpildytų mintis). „Susirūpinęs", – aišku, kas sakoma: mūsų nedidukės smegenys pripildytos didelių rūpesčių, niekam kitam nebeliko vietos, net trumpoms laimės akimirkoms (stipri ir labai išraiškinga laimė galės nukreipti mūsų dėmesį, o nedidukė, santūri – ne).

Antra, nerimas primeta perfekcionizmą ir sukelia tai, ką vadinam nerimavimu dėl laimės: „Ar aš pakankamai laimingas? Ar tiek pat kiek kiti? Ar toks laimingas, koks turėčiau būti?"

Pagaliau, trečia, kartais jis kužda į ausį: „Dabar viskas gerai, jaučiu, esu laimingas, bet ar laimė tęsis? Kai laimė praeis, ar nebus blogiau, negu buvo?“ Tai pesimistų logika, jie verčiau renkasi neatsiduoti laimei, kad nereikėtų kentėti jai atslūgus...

NERIMAS DŽIAUGSME. Kartą skaitydamas Bobiną[5] aptikau sakinį, kuris prikaustė dėmesį ir įaudrino protą: „Džiaugsme patiriama daug daugiau nerimo negu varge.“ Aš puikiai suprantu, kad galima jausti nerimą džiaugiantis, o tikriems mano šeimos optimistams sunku suprasti, kai pasakoju apie tokius jausmus. Suprantu, nes man tai primena įvairiausią laimėje patiriamą nerimą: „Tai liausis! Kada? Ar paskui nenutiks nelaimė – juk už laimę gali tekti mokėti, kaip nuomos mokestį?“, ir pan. Jei žmogus toks kaip aš, nelabai gabus laimei (aš tik uolus mokinys), gali apimti tokio nerimo gūsiai. Man į tai nusispjauti. Jau verčiau renkuosi juos, o ne ciniško, susitaikėliško pesimizmo niūrumą. Verčiau kęsiu džiaugsmo nerimą, negu nesidžiaugsiu iš viso!

NESMURTAVIMAS. Nesmurtavimas yra vienas iš pozityviajai psichologijai rūpimų socialinių klausimų: kaip stiprinti ne tik žmonių, bet ir jų grupių gerą savijautą? Neatsisakant veikti. Pasak Martino Lutherio Kingo, „tikrasis pacifizmas yra ne nesipriešinimas blogiui, o nesmurtinė priešinimosi blogiui rezistencija... Tai nei paklusimas, nei rezignacija. Tai ir ne strategija, kurią pagal aplinkybes galima pasitenkinti taikyti; iš esmės nesmurtavimas yra gyvenimo būdas, kurį žmogus pasirenka dėl paprastos priežasties – siekdamas būti moralus“. Tai laikysena ir reagavimo į konfliktus ar neteisybę būdas, ramus ir tvirtas teigimas: „Aš negaliu su tuo sutikti.“ Štai kodėl tam reikia drąsos

(drįsti išsitiesti ir prabilti), aiškaus proto (nesileisti apakinamam noro keršyti tam, kas mums kenkia) ir savitvardos (pyktis susidūrus su neteisybe – savaime suprantamas). Dar reikia išminties ir empatijos, kurios padės kaltinti ne žmones, o idėjas. Neteisingi, agresyvūs, žiaurūs žmonės yra savęs pačių aukos. Jie nebe laisvi, o vergai: aplinkos, įsitikinimų, praeities. Tai ne priežastis pakęsti agresyvumą arba neteisybę – nuo pat pirmo žingsnio reikia jiems stipriai priešintis. Tačiau tai priežastis nepykti ant žmonių, kurie smurtauja žodžiais arba veiksmais, – jiems priešintis be smurto yra vienintelis būdas ilgam keisti ir visuomenę, ir žmones.

Nesmurtinis elgesys palengvina atkuriamąjį darbą po konflikto. Kiekvienoje visuomenėje, kiekvieno žmogaus gyvenime konfliktai neišvengiami, gal net būtini. Tačiau ir taika būtina. Ką daryti, kad po konflikto ji taptų įmanoma? Nesmurtinis pasipriešinimas sudarys palankesnes sąlygas ją atkurti negu bet kuris kitas: jis neskatina atsisakyti kovos, tik svarbu nepamiršti kovojant visada elgtis oriai ir žmogiškai. Tada lengviau atleisti, susitaikyti ir vėliau tęsti bendrą veiklą: trumpai tariant, verta pagalvoti apie pokarį.

NETEISTI. Vieną dieną gatvėje pamatau labai skurdžiai apsirengusį poną, – atrodo beveik kaip benamis, – įdėmiai skaitantį skelbimus nekilnojamojo turto agentūros lange. Man kyla užuojauta ir liūdesys: ką jis tą akimirką galvoja ir jaučia, juk atrodo, kad jokiu būdu negalėtų toje įstaigoje nieko nei nuomotis, nei pirkti? Mintyse sukirba ir kiti scenarijai: iš kur tokios „gatavos mintys“, drauguži? Ką iš tiesų žinai apie tą poną? Gal jis labai turtingas, daug turtingesnis už tave ir taip rengiasi tik todėl, kad yra originali asmenybė? Gal nori parduoti vieną iš dauge-

lio savo nekilnojamojo turto objektų? O gal tiesiog žiūri į kainas, nes nori išsinuomoti? O galbūt jis visai neturtingas, bet jam nusispjaut ir tą akimirką nejaučia nei nevilties, nei noro pirkti. Tik smalsumą: „Kiek žmonės pasirengę mokėti, kad įsigytų butą arba namą? Kiek laisvės pasirengę paaukoti, kad metų metams įsiskolintų? Nenorėčiau būti jų vietoje!"

Galbūt jis sako sau tokius dalykus! Gal turėčiau ne užuojautą jausti, o juo žavėtis. Svarstau toliau ir nuėjęs iki gatvės galo atsigręžiu: jis, labai susidomėjęs, tebestovi prie vitrinos. Nenoromis tolstu, palikdamas jį su paslaptimi. Ir jausdamas dėkingumą, nes jo dėka ką tik atlikau pozityviosios psichologijos pratimą: pagavau save mąstant klišėmis, suvokiau tai, atvėriau sąmonę ir lioviausi ieškoti ponui etiketės. O dovanų gavau dėkingumo akimirką.

NETIKRUMAS (prieš malonius įvykius). Nenuspėjamumas gali laimę sustiprinti: žinojimas, kad gausim dovaną, nors nežinom kokią, laukiant paprastai sukelia dar daugiau teigiamų emocijų. Ir šis netikrumo efektas net paveikesnis negu visi tvirtai žinomi malonūs dalykai drauge: tyrimo metu[6] savanoriams buvo pranešta, kad atsidėkojant už dalyvavimą tyrimo pabaigoje jie gaus dovanų vieną iš daiktų, kuriuos iš anksto pasirinks iš pateikto sąrašo (šokoladinių saldainių dėžutę, vienkartinį fotoaparatą, puodelį kavai, atmintuką ir pan.). Jiems pasirinkus, buvo sakoma, kad arba gaus išsirinktą daiktą (malonus tikrumas), arba vieną iš dviejų pasirinktų daiktų (malonus netikrumas), arba du išsirinktus daiktus (dvigubas malonus tikrumas). Tada buvo matuojama šių gerų naujienų sukeltų teigiamų emocijų trukmė: studentams, kuriems buvo sužadintas malonus netikrumas, jos truko kur kas ilgiau. Kaip tai paaiškinti? Visų

pirma mūsų sąmonės polinkiu jausti trauką tam, kas neaišku, nauja, kas intriguoja. Antra, kai iš anksto žinom, kas atsitiks arba kas bus duota, mūsų sąmonė – vis ji – iš pradžių tuo pasidžiaugusi linksta tą įvykį laikyti įvykusiu ir „baigtu", nusigręžti nuo jo. O nežinia kliudo lengvai pereiti prie kitų dalykų ir sąmonėje vis atnaujina malonią mintį apie džiugią staigmeną. Tai savotiškai skatina teigiamų minčių gromuliavimą.

Praktinė išvada: neverta vaikams pirkti visų dovanų iš jų norų sąrašo Kalėdų Seneliui (juo labiau pranešti, kad jas visas gaus). Padarysite juos laimingesnius išsaugodami staigmeną, net jei pranešite, kad gaus tik vieną iš prašytų dovanų (tik įsitikinkit, kad ji tikrai yra jų sąraše!).

NETIKRUMAS (po malonių įvykių). Kai mums nutinka kas nors gero, išliekantis netikrumas turi stiprinančią galią: jei nežinome, kodėl ar kokio žmogaus dėka mums tai nutiko, jausimės laimingi ilgiau negu aiškiai žinodami. Štai pavyzdys šia tema[7]: jums, išeinantiems iš universiteto bibliotekos, dalijami atvirukai, prie kurių pritvirtintas (tikras) vieno dolerio banknotas. Ant vienų parašyta: „Šypsenų asociacija. Mes už gerus darbus! Geros dienos!" Kai kuriuose įrašai aiškesni (taip sumažinamas netikrumas, bet iš tiesų nepateikiama daugiau faktinių smulkmenų, kad palyginimas nebūtų iškreiptas): „Kas mes tokie? Šypsenų asociacija. Kodėl tai darom? Mes skatinam gerus darbus. Geros dienos!" Ką tik gavusių atviruką žmonių už kelių metrų buvo paprašoma dalyvauti apklausoje apie gyvenimą studentų miestelyje. Vienas iš daugelio klausimų buvo apie tuometinę jų vidinę būseną: studentai, gavę dovaną su mažiausiai paaiškinimų, jautėsi maloniau už tuos, kurie manė žinantys daugiau. Kaip ir netikrumas *prieš*, netikrumas po malonių įvykių

pratęsia malonumą dėl tų pačių priežasčių: ilgiau išlaiko malonų įvykį sąmonėje ir skatina pozityvius klausimus.

Praktinė išvada: jei norite kitam suteikti dar didesnį malonumą, dovanokite dovanas ar altruistinius poelgius be aiškių motyvų (ne sveikindami su gimtadieniu, ne atsidėkodami ar panašiai): „Tai tiesiog šiaip sau, nes man taip norėjosi, pagalvojau apie tave."

NETIKRUMAS IR NERIMAS. Netikrumas turi galią sustiprinti mūsų dėmesį ir patiriant gera, kaip aprašyta anksčiau, ir bloga – kaip nerimo atveju. Pozityvus netikrumas, kai laukia malonūs įvykiai (žinojimas, kad gausiu dovaną, tik nežinau kokią, važiuosiu atostogauti, bet dar nežinau kur), yra savaime malonus, negatyvus netikrumas (žinojimas, kad nutiks kažkas sunkaus, net nežinia kaip, kada, o kartais – kas) yra viena iš nemaloniausių patirčių. Taip nutinka, kai, pavyzdžiui, jums praneša, kad jūsų sveikatos tyrimai rodo kažką nenormalaus ar pasitikrinant daryta rentgeno nuotrauka įtartina. Atliekami kiti tyrimai, bet gali būti, kad bus vienokių ar kitokių blogų naujienų. Toks netikrumas, susijęs su negatyviais įvykiais, paprastai įsuka skausmingų minčių gromuliavimo ratą. Labai neramūs žmonės jas gromuliuoja nuolat, nes gyvenime dėl nieko nesi tikras: nežinau, kas bus rytoj, po savaitės, po metų; ateitis man kelia nerimą, vadinasi, gyvenimas kelia nerimą. Galima pastebėti, kad pesimistai savotiškai sprendžia šią problemą: jie verčiau renkasi negatyvų tikrumą („tai blogai baigsis") negu netikrumo nuodus, tad tam tikru požiūriu jiems pavyksta „uždaryti bylą" ir nukreipti dėmesį kitur... Tiesa, taip jie atsisako būti laimingi, bet savotiškai apsisaugo nuo perdėto nelaimės įsivaizdavimo.

NEUROPLASTIŠKUMAS. Tai guodžiantis pastarųjų metų atradimas smegenų veiklos srityje. Priešingai negu buvo nuo seno manoma, smegenys yra plastiškos, gali visą gyvenimą vystytis ir keistis anatomiškai, funkciškai. Jas formuoja ne tik įvykiai, bet ir mūsų pastangos bei nuolatinis jų praktikavimas. Daug tyrimų parodė, kad smegenų veiklą galime keisti psichoterapija, meditacija, pozityviąja psichologija taip pat efektyviai (nors ir ne taip sparčiai) kaip, pavyzdžiui, vaistais.

NEVILTIS. Kai man viskas įgrysta, mėgstu prisiminti šią žydų patarlę: „Niekada nepasiduokit nevilčiai – ji netesi savo pažadų!" Gal tai ir yra vadinamoji nevilties energija? Pradėti nuo to, kad leidžiam jai mus užplūsti, sugriauti užtvarus, įsivaizduojam, kad paliksim šį pasaulį ir baigsis kančios. Vaizduotėje pradedam kilti į dangų. Žvelgiam į viską ramiu, atitolusiu žvilgsniu. Kaip gražu, kai žiūri iš viršaus! Ir kaip staiga rūpesčiai atrodo mažyčiai. Pagaliau galim leistis žemyn! Paskui pagalvosim, kaip išsikapanoti. Išeitis visada atsiras. Kaip sakė nebežinau kas: „Viskas kaip nors susiklosto, net blogai..." Filosofas André Comte-Sponville'is žengia dar toliau: jo manymu, kol yra vilties, negali būti laimės.[8] Kai liaujamės tikėtis – vien tam, kad pajustume skonį, – ji užgriūva. Dažnai man tai atrodo tik pusiau tiesa: tikėtis ateities gali taip pat teikti laimę, bet neturi atgrasyti mėgautis dabartimi. Tačiau man atrodo tiesa, kad jei primygtinai reikėtų rinktis ir mūsų sąmonė tegebėtų vieną dalyką iš dviejų, verčiau būtų rinktis galimybę *mėgautis*, o ne *tikėtis*. Didelei laimei, mūsų smegenys iš prigimties geba ir viena, ir kita, o mes patys galim nuolat tai lavinti.

NEVILTIS DĖL APSIŠAUKĖLIŲ. „Kai dienų dienas leidžiu prie tekstų, kuriuose kalbama vien apie ramybę, kontempliaciją

ir atsižadėjimą, apima noras išeiti į gatvę ir išmalti snukį pirmam pasitaikiusiam“[9], – pasakoja Cioranas. Mane į tokią būseną stumia ne tekstai, o apsišaukėliai ramybės ir dzeno pranašai, kai jaučiu (arba žinau), kad apsimeta, viską daro tik dėl įvaizdžio, o tikrame gyvenime jie godūs ir klastingi. Tada noriu kibti į atlapus ne praeiviams, o jiems, noriu pamokomai ir nuvainikuodamas pliaukštelėti, paprašyti liautis gudravus ir pasiūlyti keliauti į vienuolyną keletą metų pasėdėti lotoso poza, kad pakeistų požiūrį.

NYKŪS NIURZGOS. Seniau niurzgos mane erzino. Nesugebėti bent kiek pasistengti būti paslaugiam ir mandagiam, nepasivarginti pažvelgti draugišku žvilgsniu ir nusišypsoti – to per daug! O paskui man praėjo. Supratau, kad tai nekliudo niurzgoms turėti kitų gerų savybių. Nuo tada įsivaizduoju, kad kai kurie niurzgų charakterio bruožai (neapsikrauti bendravimo normomis, nekreipti dėmesio į visuomenės elgesio taisykles) galbūt yra savotiškos laisvės išraiška ir slepia atšiaurią drąsą: gal tas su manim nesisveikinantis niurzga kare išgelbėtų man gyvybę, paslėptų nuo priešo. O paskui, vis toks pats atšiaurus, atstumtų mano padėkos žodžius ir dėkingumą...

NIRVANA. Kaip ir žodis „dzenas“, terminas „nirvana“ Vakaruose vartojamas norint įvardyti savotišką dangišką ekstazę: „Patyriau nirvaną!“ Budizme viskas šiek tiek sudėtingiau, nes nirvana, – nors yra geistina būsena, nes reiškia kančių pabaigą, – yra visų saitų, rišančių mus su žemiškuoju gyvenimu ir samsaros ratu (gimimas, atgimimas ir grįžimas į kančią), išnykimas. Etimologiškai žodis susijęs su užgesimu, rimtimi, išsilaisvinimu.

Man atrodo, tai gerokai nutolę nuo mūsų laimės sampratos. Tačiau pasvarstyti gana naudinga: tos gyvenimo akimirkos, kai

atrodo, kad suprantu, į ką gali būti panašus nirvanos išgyvenimas, yra meditacijos akimirkos: juntu, kaip tirpsta mano ego materija ir sąmonės sienos. Tokiomis akimirkomis pajuntam intensyvų artumą, susiliejimą su viskuo, kas mus supa. Nebėra sienų tarp mūsų ir pasaulio – vien ryšiai. Nors ne ekstazė, bet neapsakomai ramina.

NOSTALGIJA. Tai subtili vidinė būsena, susijusi su praeities prisiminimu, kur laimė ir nelaimė harmoningai susipynusios: laimė, kad patyrėm tą akimirką, liūdesys, kad ji prabėgo. Ilgai buvo manoma, kad nostalgija kelia rūpesčių, kad ji – liūdesio ir melancholijos forma, galinti tapti problemiška. Remiantis neseniai atliktais moksliniais tyrimais linkstama reabilituoti nostalgiją: atrodo, kad iš tiesų ji priklauso pozityvių emocijų laukui.[10] Pavyzdžiui, daugeliui asmenų nuotaikos, savivaizdžio ir asmeninės vertės (daug nostalgiškų prisiminimų susiję su įveiktais sunkumais) požiūriu ji sužadina malonius jausmus ir pasekmes (sutelkia gerus prisiminimus). Padeda jaustis ne tokiam vienišam (daug prisiminimų susiję su socialiniais ryšiais), o linkę į nostalgiją asmenys dažniau jaučiasi labiau susiję su kitais, pasitiki pagalba, kurios galėtų iš jų sulaukti ištikus didelei bėdai. Nostalgija prisideda prie asmens tapatybės pajautimo, kuria ryšį tarp praeities ir dabarties. Šiuolaikiniai nostalgijos tyrimai rodo, kad nostalgiški prisiminimai dažnai tikroviškesni ir subtilesni negu „tiesiog" laimingi prisiminimai. Tačiau būkit atsargūs, elkitės su ja tinkamai! Kaip ir kai kurios pozityviosios psichologijos strategijos, nostalgija gali pabloginti į depresiją linkusių žmonių nuotaiką: kartais prašymas atgaivinti gerus prisiminimus juos dar labiau nuliūdina.[11]

NUBUDIMAS. Trapi akimirka, kai išnyram iš miego ir stojam akis į akį su gyvenimu, einam jo ragauti. Kartais nepatiriam jokios ypatingos emocinės būsenos. Kartais vos pramerkus akis nerimas tuoj pat sugniaužia gerklę. Kartais apima džiaugsmas. Kad ir kas būtų, visada gerai neskubėti keltis: skirti laiko pasidžiaugti, kad gyvenam (kol miegojom, mirė tūkstančiai žmonių), jei kenčiam – skirti laiko išplėsti sąmonę kuo plačiau aplink kančią, kad nepradėtume dienos prislėgta krūtine. Kita patartina veikla nubudus: jokių ekranų, jokios informacijos, geriau pamažu atlikti mankštos pratimus ar trumpą meditaciją kelias minutes sėdint susikaupus į dabarties akimirką ir kūno būsenos įsisąmoninimą.

NUOBODOS. „Būna tokių nuobodžių žmonių, kad vos per penkias minutes sugadina jums dieną“ [12], – rašė Jules'is Renard'as. Filosofas Epiktetas atsakytų: „Jules'i, nieko nepadarysi, nuobodžių žmonių esama. Tačiau tavo galioje būti kuo trumpiau šalia jų ir vėliau nebegalvoti apie tas penkias minutes.“

NUOBODULYS. Dažnai trečiadieniais dirbu namie: negaliu praktikuoti psichiatrijos visu etatu, nes tada pamažu prarandu gebėjimą ir malonumą klausytis. Todėl dirbti namuose trečiadienį malonu, nes vaikai būna šalia, bet ir sunku, nes vaikai būna šalia. Kartą trečiadienį darbavausi savo kabinete, viena dukrelė sukinėjosi po namus nerasdama ko nusitverti, mat jau išnaudojo laiko prie televizoriaus ir kompiuterio kvotas, o nei sesers, nei draugės netoliese nebuvo. Mano kabineto durys uždarytos, ji nedrįsta įeiti, bijo, kad subarsiu. Ji neklysta – dažnai baruosi, jei mane dirbantį trukdo! Girdžiu, kaip ji staiposi po koridorių, paskui išgirstu šnarant popierių – po durimis ji paki-

šo raštelį su pagalbos šauksmu: „Tėti, man nuobodu, prašom padėti (*sic*)." Nusikvatoju ir einu atidaryti durų, ten ji laukia ir taip pat juokiasi, tikra, kad liūdnas jos likimas sužadins man gailestį. Nebepamenu, ką tada pasakiau, bet tikriausiai kalbėjomės apie nuobodulį: mūsų vaikai, gaunantys daug daugiau stimulų negu mes jų amžiaus, dar sunkiau jį ištveria negu mes.

Tačiau nedidelės nuobodulio dozės svarbios vidinei pusiausvyrai, jos skatina savistabą, o vėliau gali teikti peno kūrybiškumui. Vadinasi, nuobodulys – naudinga vidinė būsena. Jis turėtų paskatinti ne tik iš naujo apsvarstyti savo gyvenimo būdą (negi nepakanka judėjimo ir pokyčių?), bet ir pasaulėjautą (ar nepraeinam pro daugybę įdomių dalykų vien todėl, kad stokojam dėmesio ir į juos neįsigilinam?).

NUOSEKLUMAS. Kaip gali būti laimingi melagiai, mitomanai, iškrypėliai, apsimetėliai, nuožmieji ir kiti, turintys bėdų ir jas kuriantys? Jie negali būti laimingi. Gali jausti malonumą, palengvėjimą, pasitenkinimą. Bet ne laimę. Jiems visada stigs pojūčio, kad yra taikoje su pasauliu, kad aplink save daro ar gali padaryti ką nors gero. Taip niekad ir neįstengiau patikėti laimingais niekšeliais.

NUOSTABA. Ką reiškia „jausti nuostabą"? Matyti kažką nuostabaus, tai yra išskirtinio, neįprasto. Galima jausti nuostabą išvydus didingus gamtos reginius, išskirtinį meno kūrinį. Taip pat kasdienį dalyką: gėlę, aušrą, audrą, vandenyną, gamtą, žmogaus kūno judesį. Tokiu atveju nuostaba labiau susijusi su suvokimu negu su nepatirtu kokio nors išskirtinio dalyko atradimu. Tokia nuostaba yra raktas į laimę. Jai atsirasti padeda psichinis atvirumas (protas neturi būti nuolat apkrautas rūpesčiais), smalsumas

(atvirumas tam, kas nežinoma), tai, kas dzeno praktikoje vadinama *pradedančiojo protu*, – vis atnaujinamas tyrumas akistatoje su tuo, ką jau manom žinantys ir sugebantys. Daug poetų apdovanoti nuostabos malone, bet ji jiems sukelia ir skausmą, nes nuostaba atitolina kartais malonų snaudulį šalia to, ko norėtume nematyti. Christianas Bobinas gražiame Emily Dickinson portrete įvardija jos „slegiančią malonę prie nieko neįprasti“[13]. Padidėjusio jautrumo žmonės yra ir hiperreaktyvūs viskam – laimei ir skausmui. Pakeliantys skausmą ir išgyvenantys nuostabą.

NUOVARGIS. Dažnai skundžiamės nuovargiu, bet jis turi ir privalumų. Pavyzdžiui, reguliuoja mūsų elgesį – kliudo peržengti savo jėgų ribas. Gaila, kai elgesys susijęs su naudinga veikla, pavyzdžiui, gaisrininkų arba *Canadair* pilotų nuovargis, kai gesinami dideli miškų gaisrai, vis dėlto yra riba, kai jie liaujasi kovoti su ugnimi. Nuovargis pageidautinas, kai elgesys erzina: pavyzdžiui, kadaise, kai kas nors pasijutęs laimingas užsigeisdavo visa gerkle dainuoti, kaimynams plyšdavo ausys, bet po kurio laiko pavargęs dainininkas nutildavo. Kaimynai galėdavo šiek tiek atsikvėpti. Bėda, kad šiandien technologijos ėmėsi padėti apriboti nuovargį. Tad jei kas nors jaučiasi labai laimingas ir užuot visa gerkle dainavęs atsuka muzikos centro garsą iki galo, tai rūpestis: kadangi šis nepavargs, garso tarša pakils iki kraštutinumo, konfliktai taip pat. Akivaizdu: vykstant technikos pažangai būtina psichologinė pažanga. Deja, pirmoji gerokai spartesnė.

NUSILEISTI. Kiek nusileisti dėl laimės ir geros savijautos, kad tai nevirstų bailumu? Nesipykti su draugu, nors jis klysta? Nečiupti už skverno nenaudėlio, apeinančio eilę ir atsistojančio priešais? Ar saugodami savo patogumą kartais nenusidedam vi-

suomenės gerovei? Neturiu visoms situacijoms ir visiems santykiams tinkamo atsakymo. Tik aiškiai žinau, kad kartais turim paaukoti patogumą ir stoti į kovą, bet tik tada, kai numalšinsim savo pyktį.

NUSPRĘSTI BŪTI LAIMINGAM. Nuspręsti būti laimingam – tai tas pats, kas nusprendus eiti pasivaikščioti apsiauti batus ir laukti, kol šie už mus ims eiti: tai gerai, pirmas žingsnis (tikrai geriau, negu miglotai mąstyti apie pasivaikščiojimą ir toliau kėpsoti ant sofos), bet to nepakaks. Reikės eiti pačiam. Laimę galima skatinti, rasti, net puoselėti. Tačiau jos negalima iškviesti. Iš tiesų sprendimas būti laimingam yra ne kas kita, kaip sprendimas nuolatos dėti pastangas, kad kuo dažniau būtum laimingas.

O – optimizmas

Pašokti iš džiaugsmo, sušukti iš džiaugsmo, pravirkti iš džiaugsmo –
džiaugsmas tarsi staiga tavyje sukylantys syvai.
Jis ilgai netruks? Tu būsi jį patyręs. O paskui jis sugrįš.

OPTIMIZMAS. Tai psichinis gebėjimas, turintis pasekmių elgesiui. Psichinis gebėjimas iškilus problemai manyti, kad yra išeičių. Pasekmės elgesiui: veikti, kad išeitys įsikūnytų. Iš esmės pesimizmą ir optimizmą pagrindžia dvi natūralios smegenų funkcijos: pesimizmas – paankstinti problemas, o optimizmas – tikėti išeičių buvimu. Kai tarp šių funkcijų yra pusiausvyra, žmogus yra realistas. Jei viena kuri iš jų vyrauja, jis optimistas arba pesimistas. Dažniausiai kiekviename iš mūsų optimizmas ir pesimizmas sugyvena. Tai panašu, kaip būti dešiniarankiam arba kairiarankiam: viena ranka yra mūsų „išrinktoji", bet galim naudotis ir kita, tiesiog bus ne taip paprasta ir paranku. Optimizmo ir pesimizmo mums reikia kaip abiejų rankų. Nelygu akimirka, reikia klausyti jų abiejų balso arba dar geriau – klausyti jų vienu metu. Idealu būti ir pesimistu (kad matytum problemas), ir optimistu (kad matytum išeitis)!

Yra daugybė pratimų optimizmui lavinti[1], jų paveikumas buvo įvertintas tiriant asmenis, turinčius polinkį sirgti depresija[2]. Apibendrinant galima teigti, kad jie visi susiję su tomis pačiomis pastangomis: pavyzdžiui, mokėti atpažinti „gatavą" pesimistinį ir pasidavėlišką mąstymą, kai dažnai mėginam sau įpiršti teiginius

be jokių ginčų, prisidengę realizmu; arba atskirti sumanymą (jis konkretus) nuo svajonės (ji miglota). Sumanymas gali būti išardomas į etapus ir tikslų seką, svajonė yra nerišli tėkmė sėkmės vaizdinių, dažnai nesusijusių su būtinomis pastangomis.

Paradoksalu – į realizmą veda optimizmas, nes skatina norą susidurti su tikrove, įsitraukti į veiklą, kad pamatytume, kas bus toliau, ir sukauptume informacijos pagrįsti kitiems veiksmams. Pesimizmas dažniau būna nerealistiškas, nes remiasi išankstiniais įsitikinimais („neverta mėginti“) ir neveiklumu, todėl priešinamasi pokyčiams, mat pokyčius veikiau skatina veiksmai, o ne ketinimai. Optimizmas grįstas nuolankumu („negaliu žinoti, kas iš tikrųjų atsitiks, tik tikiuosi, kad seksis, ir dėl to padarysiu, ką reikia“), o pesimizmas – išdidumu („jau žinau, kas atsitiks, – veikti neverta“), nors tas išdidumas ir nuspalvintas liūdesio.

Paprastai optimistus pašiepiam: „Optimistas – tas, kuris pradeda spręsti kryžiažodį su tušinuku rankoje...“ Bet juk su jais, o ne su džiaugsmą gesinančiais pesimistais mieliau važiuojam atostogauti!

ORŲ PROGNOZĖ. Kokią įtaką mūsų vidinei būsenai daro orai? Dauguma mokslinių tyrimų patvirtina mūsų nuojautą: saulė šiek tiek skatina gerą savijautą. Saulė, o temperatūra nebūtinai. Pastebima, kad kai gražus oras į psichiatrijos ligoninių greitąją pagalbą kreipiasi mažiau žmonių, pasitaiko daugiau altruistinio elgesio pavyzdžių: žmonės dažniau atsako į šypseną gatvėje, duoda daugiau arbatpinigių, noriau paveža automobilius stabdančius pakeleivius.[3] Kiti darbai, regis, rodo, kad meteorologiniai veiksniai apskritai nedaug teveikia mūsų pasitenkinimą gyvenimu.[4] Paaiškinimas: žmonės yra skirtingi: vieni jautrūs orų pokyčiams, kiti – labai menkai. Atrodo, kad apskritai yra

keturios žmonių grupės pagal jautrumą dangaus permainoms: abejingieji klimatui, terofilai (arba vasaros mėgėjai, kuriems nuo saulės ir šilumos būna daug geriau), terofobai (vasaros nekentėjai, kurie prasčiau jaučiasi, kai per daug saulės ir per karšta) ir uranudorofobai (lietaus nekentėjai, kuriems lietus gadina nuotaiką). Tačiau kam mums visa tai – juk orų negalim pakeisti! Tam, kad geriau suprastume nuotaikos pokyčius ir elgtumės į juos atsižvelgdami: jei dėl orų nuotaika subjūra, kyla pavojus, kad visą gyvenimą praleisim gromuliuodami blogas mintis. Jei tai suprantam, pakanka sau pasakyti: „Na ką gi, pats žinai, kodėl niurzgi, tad nepersistenk, nevertink savo gyvenimo, daryk tai, ką turi daryti, lauk švystelint saulės, ir viskas." Ką jau kalbėti, kad, kaip minėjau, orų įtaka nedidelė: taigi pakaks kokio kito palankaus įvykio ir bloga nuotaika išsisklaidys – tai dar viena paskata dovanoti sau nedidelių malonumų tomis dienomis, kai oras apniukęs!

P – pamišimas

Aš, psichiatras, niekada nemačiau pamišėlių – vien žmones, kenčiančius, kad yra nelaimingi.

PABLOGĖJIMAS DĖL LAIMĖS. Flaubert'as laiške draugui Alfredui Le Poitevinui išreiškė tokią nuomonę: „Laimė, – ar pagalvojai, kiek ašarų išlieta dėl šio siaubingo žodžio? Jeigu ne jis, ramiau miegotume ir puikiai gyventume."

Ar noras tapti laimingam gali mus padaryti nelaimingus, kaip kai kas man sako? Nežinia. Veikiau sušunkam: „Tau nieko netrūksta, kad būtum laimingas!" Ir nesustojam prie to – tą patį ir sau kartojam: „Juk man nieko netrūksta, kad būčiau laimingas!", ir nei dedam pastangų, nei ką nors darom. Garantuota katastrofa. O juk visai nesunku kibti į darbą ir iš lėto, po truputį mokytis labiau mėgautis gyvenimu. Nebent išgyvename depresiją – tokiu atveju būtina gydytojo pagalba.[1]

Tyrimas[2] parodė, kad laimės apologija kai kuriuos žmones gali padaryti nelaimingesnius. Tiriamiesiems buvo duotas paskaityti straipsnis apie tariamus psichologinio tyrimo rezultatus. Vienu atveju rezultatai rodė, kad daugumai žmonių labiau patinka laimingi, o ne liūdni žmonės, kad jie labiau mėgsta tuos, kurių niekada neapima melancholija arba kurie jos neišreiškia. Kita pusė tiriamųjų skaitė straipsnį, kuriame buvo pateikiamos priešingos išvados: kad liūdnus žmones vertina lygiai taip pat

kaip laimingus, kad svarbu jausti ir išreikšti emocijas, net jei jos neigiamos. Paskui tiriamųjų buvo paprašyta prisiminti situaciją, kai jie jautė nemalonių emocijų, pavyzdžiui, depresiją, nerimą ar stresą. Tuoj po to tyrėjai įvertino dalyvių nuotaiką.

Žinoma, prisiminę labai liūdną įvykį tyrimo dalyviai juto dar stipresnę depresiją. Tačiau labiausiai stebina šis rezultatas: kai pagalvojam, kad nedera jaustis liūdniems, dar labiau tokie jaučiamės. Iš tiesų rezultatai rodo, kad nuliūdinti tiriamieji, paskaitę straipsnį apie tai, kad dauguma žmonių labiau mėgsta laimingus, buvo daug liūdnesni už tuos, kurie skaitė straipsnį, teigiantį, kad liūdesį galima jausti ir išreikšti.

Atrodo, visuomenės spaudimas jaustis laimingam pasmerkia tuos, kurie jaučia liūdesį. Jie pasijunta kalti, kad yra ne tokie kaip kiti, nes aplinkiniai jiems atrodo puikiai besijaučiantys savo kailyje ir akivaizdžiai įkūnija žinią, kad laimė yra norma, o liūdesys – silpnumo požymis. Gal tai paaiškina stebinantį faktą, kodėl savižudybių skaičius tokiose šalyse, kur dauguma gyventojų jaučiasi ir sakosi esą veikiau laimingi, pavyzdžiui, Danijoje[3], yra toks didelis? Tikriausiai asmeninių kančių ir kolektyvinės laimės kontrastas tampa nepakeliamas...

Ką tuomet daryti? Gal pirmas žingsnis, kai esi nelaimingas, – nebūti ten, kur dalijami laimės patarimai. Verčiau skirti laiko savo liūdesiui suprasti ir suvirškinti, tada imtis veiklos, kad jį palengvintum. O aplinkiniams – nekaišioti nelaimingiems žmonėms pagalių į ratus postringavimais apie laimę. Verčiau pasiūlyti pasivaikščioti arba pažiūrėti gerai parinktą filmą (nei komišką, nei niūrų!).

PADĖKOS LAIŠKAS. Dėkingumas yra galingas laimės įrankis. Svarbu jį nuolat jausti – tam, kad patys sau darytumėt gera.

Paskui skirti laiko kartkarčiais jį išreikšti: tai daro gera kitiems, o paskui – jums! Taigi, „Padėkos laiško" pratimas: parašykit gana išsamų laišką kam nors, kas padarė jums gera (artimajam, mokytojui, draugui, kolegai, gydytojui) ir nusiųskit. Kodėl geriau ne tiesiai į akis pasakyti, o rašyti laišką (yra ir kitas variantas: „Dėkingumo vizitas" – nueiti pas žmogų ir jam pasakyti arba perskaityti, kas parašyta laiške)? Abu būdai puikūs, bet laiškas turi tris privalumus: pirma, priverčia mus skirti laiko pamąstyti ir pajusti dėkingumo mastą ir gelmę; antra, adresatas gali jį perskaityti ramiai, neprivalėdamas atsakyti, dėkoti ar slėpti ašarų; trečia, galės jį skaityti tiek kartų, kiek panorės, – ar galima įsivaizduoti gražesnę dovaną? Tačiau, tiesą sakant, laiškas beveik visada paskatina vizitą: labai reta, kad žmogus, kuriam nusiuntėte padėkos laišką, nenorėtų susitikti, padėkoti ir pats išreikšti jums... dėkingumą!

PAGRAŽINTI PRAEITĮ. Toks mechanizmas veikia, kai patiriam nostalgiją: susigraudinę apmąstom praeitį ir nesąmoningai imam šį bei tą gražinti. Juk tai nuostabu ir malonu, bet tik jei naudosimės tuo norėdami pasimėgauti laime, kad tai patyrėm, o ne lyginti su dabartimi. Kitaip tai taps galingu masinio nepasitenkinimo ginklu.

PAGRĮSTUMAS. „Kas patiki popieriui savo kančią, tampa melancholišku rašytoju; o rimtu rašytoju tampa tas, kas pasako, ką iškentėjo ir kodėl dabar gyvena džiaugsme", – rašė Nietzsche.[4] Taigi, žodžiai tų, kurie išgyvenę nelaimes pasakoja apie laimę – be abejonės, patys stipriausi ir vertingiausi.

PAGUODA. „Tikslas – būti laimingam. Pasiekiamas tik iš lėto. Reikia kasdienių pastangų. Kai esi laimingas, reikia dar daug

nuveikti – guosti kitus." Jules'is Renard'as „Dienoraštyje"[5] taip elegantiškai primena, kad tapę laimingi galim: 1) atsiverti kitų nelaimėms; 2) pajėgti jiems padėti. Nepatiriant laimės tai būtų sunkiau.

„PAJUDINK UŽPAKALĮ!" Elgesio terapijoje – beje, ir gyvenime – reikia stengtis pačiam daryti tai, ką patari kitiems. Keistas sumanymas dalyti patarimus, kurių pats nepaisai! Vieną dieną kalbėjausi su pacientu, išgyvenančiu nesunkią depresiją. Jis pasakojo esąs linkęs užsibūti namuose: suka ratus, yra neveiklus, retai išeina į lauką, mažai juda. Kadangi ir dirba namie, iš tiesų jo gyvenime labai mažai judėjimo! Depresiją, be kitų dalykų, skatina ir nejudrumas. Tada ėmėme svarstyti, ko jam imtis, kad daugiau judėtų. Staiga susizgrimbu, kad pokalbis kiek absurdiškas: kalbam apie judėjimą, o patys nė nepakeliam užpakalių nuo fotelių! Tada jam sakau: „Opa! Imam paltus ir einam, pasišnekėsim lauke, bevaikščiodami!" Jis kiek nustebęs, bet šypsodamasis sutinka. Lauke nemalonu: apsiniaukę, šalta, dargana, tikras niūrusis lapkritis. Nieko baisaus, mes žingsniuojam iš pradžių po Šv. Onos ligoninės parką, paskui po greta esantį Monsuri. Vaikštom ir kalbamės. Pagaliau grįžtam ramūs ir patenkinti, kad pasivaikščiojom ir pakalbėjom. Pacientas sako, kad pasijuto geriau. Tai jam primena tuos retus sekmadienius, kai į svečius užsuka draugai ir visi drauge eina pasivaikščioti. Jam labai patinka tie pasivaikščiojimai. Ir aš patenkintas, kad pavaikštinėjau su juo po apniukusiu dangumi, šis jau nebeatrodė atšiaurus ir priešiškas, ir vėliau jam atsirado vietos mūsų dienoje, jis lydėjo mūsų žingsnius. Prašau, kad pacientas pasivaikščiotų po valandą kas dieną. Primenu, kad vienas iš būdų negromuliuoti niūrių minčių – ne stengtis protu joms užkirsti kelią, o veikiau išeiti į lauką

pasivaikščioti. Kai išsiskiriam, aš jau nekantrauju jį vėl pamatyti ir sužinoti... kaip jam einasi!

PAKERĖTAS. Visose Provanso prakartėlėse* yra *lou ravi* – „pakerėtasis" – skurdžiai apsirengęs jaunuolis, iškėlęs į dangų rankas, pakerėtas kūdikėlio Jėzaus. Jis tapo pajuokos objektu: būti pavadintam prakartėlės pakerėtuoju paprastai reiškia, kad žmogaus entuziazmas ir polėkis pernelyg pastovus, kad būtų vertas pasitikėjimo. Tačiau šis žodis kilo iš veiksmažodžio *ravir*, kurio pirmoji reikšmė – „pagrobti jėga", tad psichinis pakerėjimas sietinas su žmogų apėmusia laime, jis perkeistas nenugalimo džiaugsmo. Norėčiau dažniau būti pakerėtas!

PALAIMA. Palaima yra „tikros laimės būsena, kurią Dievas suteikia jo valiai ištikimam žmogui"[6]. Dažnai iš jos šaipomasi: jausti palaimą – tas pats, kas būti pasidavus susižavėjimo ir naivumo kupinam pasyvumui, nebebūti veiksniam šioje žemėje. Negalim siekti tik tokios palaimos – ji ne iš šio pasaulio. Galim siekti jos nusipelnyti. Ir kartais, retomis tobulos darnos akimirkomis savo gyvenime, pajusti jos skonį. Laimė – kaip palaimą pranašaujantis prieskonis...

PALAIMINIMAI. Kalno pamoksle Jėzus sako garsiuosius palaiminimus: palaiminti turintys vargdienio dvasią, palaiminti alkstantys ir trokštantys teisumo, palaiminti gailestingieji, palaiminti tyraširdžiai, taikdariai, persekiojamieji... „Būkite linksmi ir džiūgaukite, nes jūsų laukia gausus atlygis danguje." Jėzus

---

* Provanse gyvuoja sena prakartėlių tradicija, jose statomos kelios tradicinės figūrėlės, vadinamos santonais – *santons*. Vienas iš jų – *Lou Ravi*, arba *le Ravi*, Kristaus gimimo pakerėtas naivus, paprastas jaunuolis, besidžiaugiantis, kupinas laimės. – *Vert. past.*

kreipiasi į nelaimingus ir dorus žmones, žada jiems amžiną laimę Dangaus karalystėje. Pirmieji gaus laimę kaip paguodą po savo kančių, nes Dievas geras ir gailestingas. Antrieji gaus ją kaip atpildą už dorybes, nes Dievas, regis, trokšta, kad dar šioje žemėje paragautume šiek tiek laimės prieškonio. Kitaip kam gi jis skatintų dorybes, kurios teikia laimės pačiam jų turėtojui ir kitiems?

PALEISTI VADŽIAS. Vertingas požiūris, bet sudėtingesnis, negu atrodo. Paleisti vadžias naudinga kaskart, kai nesiseka, kai pajuntam, kad dėl to kaupiasi neviltis. Reikia ne tik atsisakyti veikti, pailsėti, bet ir kelias strategijas taikyti vienu metu: 1) apsispręsti nutraukti iki šiol dėtas pastangas, liautis forsuoti; 2) susitaikyti, kad nepavyksta, kad kelias užtvertas arba klaidingas, kad netinkamas laikas arba būdas; 3) stebėti, kaip auga neigiamos vidinės būsenos (nusivylimas, pyktis, prislėgtumas, pažeminimas), pasakyti sau, kad tai normalu, bet nepageidautina; 4) atsitraukti nuo užduoties ar situacijos, išeiti iš jos ir įkvėpti gyvenimo gūsį, pasakyti sau, kad prie jos grįšim vėliau arba niekada; 5) atsikimšti gero alaus. Ne, juokauju – paleidžiant vadžias penkta tikrai nebūtina.

Pratimas: treniruokitės paleisti vadžias, kai susiduriate su nedideliais rūpesčiais (visur ieškote pamesto rakto; neateina minčių, ką rašyti laiške ar pranešime; pašnekovas ginčijasi dėl menkniekio).

Pamėginkim ir stebėkim: gal šį reikalą paleidus iš rankų bent kelioms minutėms mūsų emocijos ir padėtis įgaus teigiamą postūmį.

PALENGVĖJIMAS. Palengvėjimas yra malonumas, atsirandantis, kai liaujasi tai, kas nemalonu. Jei nemalonumas buvo tik-

rai stiprus, tai palengvėjimas – dėl atoveikio – jau beveik ir laimė. Palengvėjimas ligoniui, kai skausmas numalšta arba išnyksta, nes padėjo gelbstintys vaistai arba guodžiantis gydytojas. Palengvėjimas, kad išvengėm pavojaus arba bėdos. Palengvėjimas susieja išmintį ir naudą: nemalonumą (kuris ką tik nutrūko) su malonumu (kuris prasideda).

Štai nedidukas pratimas psichikos raumenims stiprinti, kad geriau pasimėgautumėt šia emocija: po kiekvieno susierzinimo sutelkti dėmesį į dabartį, stebėti pagundą vėl imti piktintis praeitimi, nusišypsoti jai ir grįžti į dabartį, išlaikyti šią sukeltą būseną gana ilgai, kaip einant sportiškai pasivaikščioti arba atliekant jogos asaną. Kai pratimas baigtas – užtektinai pajutom dabarties skonį ir palengvėjimo malonę, – galim leisti sąmonei grįžti prie problemos, jei tokios esama, ir pamėginti ją išspręsti, tai yra pagalvoti, ką daryti, kad ateityje jos išvengtume.

Štai keli susierzinimo ir palengvėjimo sekos pavyzdžiai didėjančio sunkumo tvarka, kad įsivaizduotumėt, kaip galite lavintis: jūs vos nepavėlavot į traukinį, bet vis dėlto įšokot į jau pajudėjusį iš vietos; sugaišot daug laiko transporto spūstyse, bet štai – pagaliau grįžot namo; labai daug vargot, kol sumontavot pirktą dėžėje supakuotą baldą, bet pagaliau jis sumontuotas; susilaužėt riešą, labai skauda, bet pagaliau jums uždėjo gipsą ir jau nebeskauda; susipykot su artimu žmogum ir nesikalbėjot, bet galų gale vėl pradėjote kalbėtis (nors iš esmės problema liko neišspręsta) ir pan.

PALIAUBOS. Šešiametė Alisa, besidominti pasaulio įvairenybėmis, bet kartais painiojanti sąvokas, kreipiasi į tėvus ir brolius, susirinkusius prie stalo lapkričio 11-ąją: „Žinot, kodėl žmonės šiandien ėjo į demonstraciją ir streikavo? Todėl, kad pasirašė

Pirmojo pasaulinio karo pabaigą!“ Kasmet, kai vyksta Pirmojo pasaulinio karo minėjimas ir žuvusiųjų pagerbimas, pagalvoju apie keistą, kartoko skonio laimę išgyvenusiųjų, po ketverių metų skerdynių sugrįžusių namo. Laimę, kad tebesi gyvas, susitinki su artimaisiais, gali klausytis nebe patrankų gaudesio, o paukščių giesmių, miegoti lovoje, o ne apkasų purve. Tačiau šalia liūdesys, kad matei mirtį, skerdynes, absurdą, jautiesi kaltas, kad grįžai, o kiti ten liko. Galvoju apie visa tai žiūrėdamas į senus ponus, dalyvavusius kituose karuose, ne tik Pirmajame pasauliniame, žingsniuojančius rūsčiais veidais, su medaliais, nešinus vėliavom. Kaip jiems pavyko po patirto siaubo vėl tapti laimingiems?

PALYGINIMAI. Pozityviojoje psichologijoje lyginimasis apskritai yra nuodas gerai savijautai. Dažnai sakoma, kad savo laimę galim griauti trimis palyginimais: tai, ką išgyvenu dabar, lyginant su tuo, ką geriausio esu patyręs praeityje; su tuo, ką išgyvena tie, kuriems sekasi labiau negu man; su tuo, apie ką svajojau. Yra nemenka tikimybė, kad atlikęs šį trigubą darbą jausitės mažiau laimingas, negu buvote.

Prisimenu, su pacientu apie tai kalbėjomės, ir jis man išdėstė savo požiūrį: „Ilgą laiką aš lengvai imdavau pavydėti laimės kitiems, atrodė, kad jie iš manęs kažką atima, tarsi gyvenime laimės kiekis būtų ribotas, kaip pinigų. Todėl kaimynų laimė man reiškė, kad aš netekau laimės. Paskui supratau: jei ir toliau panašiai elgsiuos, pasmerksiu save būti nelaimingą ir nepatenkintą. Pamažu ėmiau stengtis nelyginti savęs su kitais – lygintis tik su savim: ar padariau pažangą? Ir džiaugtis kitų laime. Pirma, iš egoistinių paskatų: juk su žmonėmis maloniau bendrauti, kai jie laimingi! Antra, iš altruistinių: o kam linkėti jiems nelaimės?“

Atlikti moksliniai tyrimai[7] rodo, kad laimingi žmonės mažiau lygina savo dalią su kitų. Ir džiaugiasi, kai kitiems atsitinka kas nors gero. Budistai tai vadina „altruistine meile". Dabar vis labiau įsitikinam, kad puoselėti geras mintis labai sveika tiems, kurių galvose jos gyvena!

PAMIRŠTI LAIMĘ. Skambėtų keistai, jei sakytume: „Vakar pamiršau pasirūpinti savo laime." Vis dėlto dažnai taip ir būna gyvenime. Vertėtų labiau sunerimti, jei pamirštam būti laimingi. Turėtume jaustis kaip tėvas, pamiršęs parsivesti vaiką iš mokyklos. Apskritai, jei mums taip nutinka, tai todėl, kad esam pernelyg užsiėmę, pasinėrę į veiklą. Nes kaunamės su gyvenimu, skęstame daugiau ar mažiau realiuose arba menamuose rūpesčiuose ir galų gale užmirštam svarbiausia – savo vaiką arba savo laimę. Stenkimės, kad taip nenutiktų dažnai!

PAMIŠĖLIAI. „Prisimink, yra du pamišėlių tipai: tie, kurie nežino, kad mirs, ir tie, kurie pamiršta, kad gyvena", – primena psichoanalitikas Patrickas Declerckas. Kitaip sakant, didžiausios iš visų mūsų daromų klaidų yra šios: niekada negalvoti apie nelaimę (ir nesuvokti, kokia didelė laimė yra gyventi) arba galvoti vien apie ją (ir tam atiduoti visas jėgas – tada jų nė kiek nebelieka mėgautis gyvenimu).

PAMOKA. „Kai pralaimit, nepraleiskite progos iš to pasimokyti." Nebežinau, kieno ši frazė, bet stengiuosi niekad nepamiršti, kokia ji teisinga. Sėkmė mums suteikia malonumą, savo vertės pojūtį, nuramina, teikia saugumo, kartais net padaro mus laimingus. Tačiau nesėkmės atveria akis, padaro išmintingesnius, protingesnius. Atveria akis į visa, ką sėkmė paslepia. Kaip byloja dze-

no posakis: „Tas, kuris pasiekia tikslą, praleidžia visa kita." Tai yra tiesa – išminties po nesėkmės įgyjam tik tuomet, jei nesėkmę priimam, apmąstom, jei esam pasirengę išmokti jos pamoką. Kokią? Patyrus nesėkmės nemalonumą, pralaimėjimo geluoniui įsmigus į pačią savivertės šerdį, stebėti ir mąstyti, užuot nepailstamai gromuliavus skaudulius arba mintis apie neteisybę ir nesėkmę. Paskui žvelgti kitur. Kitur – vadinasi, galvoti apie vėliau („jei tai vėl įvyks, ką darysiu?") ir kitaip („kaip vėl žvelgti į viską, kas man atsitiko, nurimusiu, susierzinimo ar aklumo neužtemdytu žvilgsniu?").

Tai esminis mokymas, jį turim patys sau suteikti, nes ką tik patyrus nesėkmę net ir teisūs pamokslautojai erzina. Tą mokymą turim ir priimti – suvokti protu nepakanka, reikia perprasti pamoką, tai yra priimti emociniu lygmeniu. Milžiniškas, labai įdomus ir beveik nesibaigiantis darbas: kiek pamokų galim gauti iš gyvenimo! Nekartoti vis tų pačių klaidų – tai patirtis. Nedrebėti, kai gresia nesėkmė, nesuirzti, kai gresia pasirodyti, kad esi netobulas, – tai atsiribojimas. Yra dar daug kitų.

O kai nepavyksta išmokti pamokos? Ką gi, žinia ta pati: būna, kad po nesėkmės negali pasijusti turtingesnis. Tai taip pat pamoka...

PARADAS. Tai senas prisiminimas, viskas įvyko maždaug prieš penkiolika metų. Tądien – buvo darbo dienos popietė – ėjau pagrindine mūsų miestelio netoli Paryžiaus gatve. Staiga matau artėjant vaikų eiseną – žygiuoja pačiu gatvės viduriu, priekyje žengia ir kelią skina du geranoriški policininkai. Buvo Užgavėnės, visi mokyklinukai persirengę karnavalui, tikriausiai ėjo į gretimą gimnaziją švęsti šventės.

Pralinksmėjęs ir susigraudinęs sustoju pažiūrėti į praeinančius: kai kurie džiaugsmingi ir susijaudinę, kiti kiek sutrikę, o

gal sunerimę, kad staiga eina gatvės viduriu (tokia vieta neini būdamas pradinukas) keliems tėvams ir praeiviams žiūrint. Reginys buvo mielas, bet ir truputį liūdnas: vaikai žygiavo, o žiūrovų beveik nebuvo, mojavo vėliavėlėmis, juos matė labai nedaug žmonių. Niekad labai smagiai nesijaučiu matydamas paradą: paprastai paradai man kelia nerimą arba liūdesį. Ir visada būna skaudu, kai matau reginį be žiūrovų. Tačiau juk nerodysi rūškano veido jiems einant pro šalį! Norėdamas juos padrąsinti lieku stovėti, ploju jiems ir sveikinuosi, elgiuosi kaip linksmas žioplinėtojas, kokių jiems tuo metu galbūt trūksta.

Vienos grupelės viduryje pastebiu savo vyresniąją dukrą, kuriai tuomet buvo ketveri ar penkeri metai. Buvau pamiršęs, kad ir ji gali ten eiti! Įsižiūriu į jos veidelį: truputį sunerimusi, nepatikli ir susirūpinusi stebi tą reiškinį iš vidaus. Manęs nepastebi. Pašaukiu, pamato mane, šypsena nušviečia veidą, sveikinasi su manim, rodo savo drauges ir draugus, kiek smarkiau pamosuoja vėliavėle – gal jai palengvėjo, kad rado šios keistos eisenos prasmę. Paskui tas nedidelis kortežas nutolsta, dar pamatau dukrelę du ar tris kartus atsigręžiant, ji moja man ranka atsisveikindama.

Iki, mylima dukra, iki...

Sąmonėje kyla keista mintis apie žmogaus gyvenimo trapumą. Vaikai, genami dėl reginio, apie kurį mažai tenutuokia, abejingiems praeiviams stebint, akimirką man pasirodė kaip visos žmonijos paveikslas: gležna, našlaitė, sutrikusi. Tikriausiai ta diena man buvo liūdna.

Prisiminimas šiandien atgyja tarsi sapnas. Esat pastebėję, kad kai kurie sapnai išlieka atmintyje metų metus? Manau, prisimenu tai kaip sapną, nes išgyvenau sudėtingas ir intensyvias vidines būsenas – reginys buvo keistokas ir neįprastas, o liūdesys tuo

metu padarė mane ypač imlų nedideliems tos scenos, turėjusios būti linksma, nukrypimams.

Gražiuose šventiniuose drabužiuose kartais pasitaiko koks mažytis įplyšimas. Sakoma, kad pro jį įsiskverbia šviesa. Būna dienų, kai ta šviesa tamsi. Tačiau man visai patinka. Man patinka, kad tas prisiminimas dvelkia švelniu liūdesiu. Jis primena mūsų gležnumą: dukrelės, manišķį ir visos žmonių giminės.

PAREIGOS IR MALONUMAI. Kadangi esu psichiatras, dažnai į mane kreipiasi pagalbos sunkiomis akimirkomis. Kalbu apie asmeninį gyvenimą, ne apie darbą ligoninėje, kur mano darbas kuo geriau atsiliepti į pagalbos prašymus. Kalbu apie draugų, draugų draugų, draugų vaikų, giminaičių ir t. t. kreipimąsi. Išeina daug žmonių. Skyrybos, prarastas darbas, depresija, visi kasdieniai vargai, kurie verčia žmogų kentėti ir sutrikti, man tampa kvietimais patarti ir paguosti. Dažnai tai slegia: grįždamas po konsultacijų dienos, prisimenu, kad turiu paskambinti draugui, kuris paliko žinutę, kad nerimauja dėl dukters, arba kitam, kuris pačiame skyrybų įkarštyje, ir atsidūstu. Norėčiau pabūti ramiai, pasidžiaugti šeima, savaitgaliu, atostogomis, nebebūti pagalbininku, kuriam skambinama dažniau negu kitiems vien todėl, kad jo darbas – padėti. Atsidūstu, sakau sau, nors nenoriu, reikia paskambinti. Nes kenčia artimas – kaip žmogus ir kaip psichiatras turiu tai daryti. Taip yra. Nemėgstu eiti pagalbon suirzusia ir prislėgta širdimi. Tad skiriu valandėlę atsigauti – tai tavo kaip žmogaus pareiga. Tu nustatei ribas, jas žino artimieji (negali padėti visam pasauliui, pavyzdžiui, kaimynų draugų giminėms). Tačiau, kiek nustatyta ribų, – privalai. Iš geros širdies. Džiaukis, džiaukis, kad jautiesi ganėtinai gerai ir gali padėti kitam, džiaukis tau rodomu pasitikėjimu. Džiaukis, kad

padedi. Kai baigiu, kai padedu kaip įmanydamas geriau, visada esu laimingas.

Graži Jeano-Jacqueso Rousseau formuluotė – jis sako, kad galim būti dorybingi „iš pareigos arba iš malonumo“[8]. Dorybės (altruizmo, dosnumo, gerumo, atvirumo, drąsos, atkaklumo...) praktikavimas gali būti kovos pasekmė, dažnai jis taip ir suvokiamas. Bet tai gali būti ir spontaniška idealo išraiška, jei tik rūpinamės, kad jis gyvuotų mumyse ir jei rūpinamės savimi (jei pats jautiesi prastai, prasčiau ir padedi). Pozityvioji psichologija tvirtai ir argumentuotai primena šiuos du dalykus: nuo pat gimimo visos veiksnios dorybės yra mumyse, o jų praktikavimas padaro mus laimingus. Štai kokie *malonumai*. Bet turim valingai jas lavinti, kitaip nunyks. Štai kokios *pareigos*.

PASAULIO PABAIGA. Vieną dieną grįžęs po atostogų skaitau darbotvarkę mobiliajame telefone – noriu prisiminti, kas laukia darbe. Išsiblaškiusiu žvilgsniu peržvelgiu visas datas ir sąraše pastebiu keistą įrašą: kažkas suplanuota 2068 metams! Oho... Kas gi čia dabar? Tada man bus daugiau negu šimtas metų! Tikriausiai klaida. Atidarau ir skaitau įrašą: „2068 m. gruodžio 1 d. 18 val.: pasaulio pabaiga.“ Aišku, supratau, dar vienas dukterų pokštas: jos nuolat iš manęs nugvelbia mobilųjį ir palieka ten pokštų, išgalvotų žinučių, įrašų apie tariamus susitikimus, išdykėliškų grimasų nuotraukų. Tačiau nė viena dar neprisipažino prikišusi nagučius prie pasaulio pabaigos. Tad ką gali žinoti: jei jūsų amžius leidžia rūpintis 2068 metų įvykiais, perduodu jums informaciją. Jeigu kartais...

PASCALIS. Pascalio iššūkiu vadinamas metafizinis piruetas, kuriuo filosofas ragina mus tikėti Dievą: nėra jokio pavojaus jį

tikėti ir jokios naudos netikėti. Štai jo žodžiai: „Pralaimėti galite du dalykus: tiesą ir gėrį. Statote irgi du dalykus: savo protą ir valią, savo pažinimą ir savo palaimą. O jūsų prigimtis turi vengti dviejų dalykų: paklydimo ir skurdo. Jūsų protas daugiau nenukenčia, renkantis viena, o ne kita, nes rinktis būtina. Štai aptarta viena pusė. Bet jūsų palaima? Pasverkite tai, kas išlošiama ir kas pralošiama, renkantis tą pinigo pusę, kad Dievas yra. Pažvelkime į abi galimybes: jei laimite, išlošiate viską, jei pralaimite, nepralošiate nieko. Tad nedvejodamas kirskite lažybų, kad jis yra.“[9]

Šias lažybas aš priimu (bent jau kasdien stengiuosi lažintis – ne taip lengva) mielai, geranoriškai: jokio pavojaus lažintis iš to, kas gera, priešingai – daug nepatogumų nesilažinti (žinoma, dėl gyvenimo kokybės ir laimės gyventi). Vienas iš šioje srityje mane įkvepiančių žmonių – rašytojas Primo Lévi, kuris lažinosi iš vilties: „Pasitikėjimo ateitimi žmogaus, kuris gyvena manyje, pagrįsti niekaip negalėčiau. Galbūt jis nėra racionalus. Tačiau neviltis – iracionali: neišsprendžia nė vienos problemos, net sukuria naujų ir iš esmės yra kančia.“

PASIGĖRĖTINAS RAŠYTOJAS? Jaučiuosi nejaukiai, kai atrodo, kad skaitytojai laiko mane išminčiumi. Viena vertus, tai normalu: kai mėgsti kokį autorių, dažnai esi linkęs jį idealizuoti, įsivaizduoti, kad jis išskirtinis, kasdienybės tėkmėje toks pat subtilus ir empatiškas kaip knygose. Nenorėčiau apibendrinti, nes nepažįstu visų pasaulio rašytojų, bet jei kalbėsim apie mane, tai viskas yra kitaip. Štai ką šiuo klausimu rašė Christianas Bobinas: „Žmogaus, apie kurį kalba aptardami mano knygas, nėra.“[10] Žinoma, rašytojai nėra tobuli – net tie, kurie kaip aš rašo apie meditaciją, nervinasi; net tie, kurie rašo nuostabius, dangiškus eilėraščius, galvoja, kaip sumokėti mokesčius. Norėdami daryti

pažangą ir artėti prie savo idealo, rašytojai deda tokias pačias pastangas kaip jūs, skaitytojai. Gal kai kuriose srityse jie kitus šiek tiek pralenkę. Gal deda daugiau pastangų ir kaip tik apie jas nori papasakoti kūriniuose. Susižavėjimas ir pagarba neturėtų mūsų akinti, ir šiuo atveju gali būti svarbus pozityviosios psichologijos principas: šviesa ir šešėlis, tobulumas ir netobulumas persipina. Tai ir daro gyvenimą ir psichologiją tokius įdomius...

PASIRINKIMAS. Mūsų vartotojiška gausos visuomenė nori mus įtikinti, kad turėti kuo didesnę pasirinkimo įvairovę – gerai. Vargu, o ir ne visose srityse.[11] Rinktis iš penkiolikos alyvuogių aliejaus rūšių, dvidešimties automobilių modelių, trisdešimties atostogų maršrutų ir pan. nėra tokia jau gera galimybė – ar pamenat, kaip atšlijote pamatę restorano valgiaraštį su dešimtimis patiekalų pavadinimų? Pasirinkimo gausa kelia du nepatogumus: tuščiai sukelia mikrostresų ir verčia beprasmiškai eikvoti psichinę energiją. Buvo įrodyta, kad vartotojai perfekcionistai („Pasirinksiu tai, kas geriausia") patiria daugiau streso ir yra mažiau laimingi negu reliatyvizuotojai[12] („Ką gi, nesinersiu iš kailio, šitas daiktas atrodo neblogas, imsiu jį, neverta gaišti laiko..."). Tikriausiai ir mūsų gyvenimuose yra taip pat kaip prekybos centro alėjose. Nepainiokim gausybės su laisve, juolab gausybės su laime...

PASIRINKTI BŪTI LAIMINGAM. Ar iš tikrųjų galim sakyti „aš renkuosi laimę"? Kai kurios gyvenimo akimirkos to neleidžia: tada neturim pasirinkimo – tik kovoti dėl išgyvenimo. Tačiau visą kitą laiką galim nuspręsti puoselėti laimę ir sąlygas jai skleistis. Galim pasirinkti ją skatinti.

PASIRYŽIMAI. „Laikas ryžtis. Nebemušiu gorilų. Valgysiu mažiau akmenų. Vaikščiosiu ant dviejų kojų. Bus sunku, bet kas gi mes būtume, jei kartais savo valiai nemestume iššūkių, kurie išmėginimais ją grūdina?“ Taip rašytojas Éricas Chevillard'as šaiposi iš gerų pasiryžimų internetiniame dienoraštyje *L'Autofictif*. O man visai patinka metų pradžios pasiryžimai – jie mus šiek tiek priartina prie veiklos ir geri vien tuo, kad bent yra. Keli mokslo darbai šia tema rodo, kad vis dėlto paveikiau, kai tokių yra, negu iš viso nebūtų („nedėsiu jokių pastangų, nemąstysiu, nieko nesiimsiu, kad pasikeisčiau ar turėčiau mažiau trūkumų[13]“), todėl nesišaipau iš jų ir mąstau panašiai kaip Jules'is Renard'as: „Siunčiu jums linkėjimų.“ – „Ačiū. Pasistengsiu iš jų ką nors padaryti.“[14]

PASKUTINIAI KARTAI. Dažnai gyvenime pasakymas „iki pasimatymo“ iš tiesų yra nesuvoktas „sudie“. Tikriausiai kartais jis padeda mums išvengti širdgėlos. Vieta, kurią lankom, draugas, kurį paliekam, – gal paskutinį kartą. Jei tai žinotume, būtų labai liūdna. Galbūt žinojimas sukrėstų visai kitu požiūriu – laimės. Tą valandėlę kiekviena sekundė įgautų išskirtinį skonį to, ko mums jau niekada nebeteks išgyventi. Kai susitaikom, kad gyvenimą persmelkia daug netikrų „iki pasimatymo“ ir tikrų „sudie“, jo skonis smarkiai sukrečia. Tada suvokiam, kad mūsų gyvenimas vienintelis, pajuntam tai labiau širdimi negu sąmone: suprantam, kad ir kiekviena akimirka – vienintelė. Tai amžinas džiaugsmo šaltinis.

PASTANGOS IR PRATYBOS. Daugeliu požiūrių mūsų sąmonė paklūsta tiems patiems dėsniams kaip kūnas.

Kai norim tapti lankstesni ar stipresni, lavinti ištvermę, kad

galėtume ilgiau bėgti, gerai žinom: nepakanka to norėti – reikės uoliai dirbti ir treniruotis, kad darytume pažangą šiose srityse: lankstumo, raumenų auginimo, bėgimo... Lygiai to paties reikia, kai siekiam būti ramesni, geriau miegoti, patirti mažiau streso, liūdesio, susierzinimo. Teks darbuotis nuolat atliekant pratimus. Kokius? Vienas iš jų – būti budrios sąmonės: reguliariai nustoti dirbus ar pramogavus tiesiog tam, kad pajustume, būtume, įsiklausytume, kaip mumyse ataidi pasaulis. Dar yra dienoraštis, sąžinės patikrinimas, veiksmingas ir pakartotinis mūsų mąstymo bei elgesio stiliaus tyrimas (išdrįsti sakyti, ką galvojam, jei niekad to nedarom; išdrįsti sakyti meilės ar švelnumo žodžius, jei jų niekad nesakom; išdrįsti įsitvirtinti, jei niekad nedrįstam, ir pan.). Tada viskas vyks kaip ir su kūnu: naudos teikia ne sąvokos, o jų praktikavimas. Galvojimas apie maistą nemaitina, o apie ėjimą nenuramina: reikia valgyti ir eiti. Taip pat ir noras būti ramesniam ir stabilesniam neišsipildo vien panorėjus – tik darbuojantis dėl to. Pagaliau mus keičia mūsų veiksmai: mintys tik nukreipia veikti.

PASVEIKTI. Kiekvienas pasveikimas panašus į stebuklą: pasveikti nuo ligos, sužeidimo, lūžio. Kaip mums pasisekė, kad mūsų kūnas gana dažnai geba pats save sutaisyti! Ir kaip pasisekė, kad žmonių giminė išrado mediciną, gelbstinčią mūsų kūną, kai jo savigydos gebėjimų nebepakanka! Jules'is Renard'as sakė, kad ligos – tai „mirties matavimasis". Sendamas jis jautė savosios artėjimą. Pasveikti atrodo normalu, kai esi jaunas, o su amžiumi darosi vis aiškiau, kad tai – palaiminimas. Kiekviena liga primena mūsų gležnumą ir mirtį, kuri vieną dieną ištiks. „Mirties matavimasis..." Taigi, o kiekvienas pasveikimas – išgyvenimas akimirkos, kai pasimatuota mirtis paleidžia, nes mums pasisekė,

nes Dievas to norėjo – tikintiesiems. Kiekvienas išgijimas turėtų pastūmėti garbinti – nesvarbu ką – vieniems Dievą, kitiems gyvenimą. Daug ilgiau ir nuoširdžiau džiūgauti negu paprastai. Liga gali atsinaujinti? Yra pavojus atkristi? Na ir kas? Ar mūsų džiūgavimas pagreitins atkrytį ar ligos atsinaujinimą? Žinoma, ne! Jei yra koks poveikis, tai tik priešingas: malonios emocijos veikiau jau padės mums kovoti su ligomis.

PATENKINTAS. Būti patenkintam atrodo ne toks stiprus ir kilnus tikslas, kaip būti laimingam. Lengvesnis, vaikiškesnis, – apie sutiktą žmogų vaikai kartais sako ne „tas ponas atrodo nelaimingas", o „jis atrodo nepatenkintas". Pasitenkinimas neturi tokio prestižo kaip laimė. Gal tai ir yra jos viršenybė: būti patenkintam – tai būti laimingam šią akimirką, nieko daugiau nelaukti, nieko daugiau iš gyvenimo neprašyti. Stengtis būti patenkintam tuo, ką išgyveni, neklausti savęs, ar iš tikrųjų esi laimingas. Tai nuosaiki programa, ypač tinkama perfekcionistams.

PAVASARIS. Laimės akivaizdybė: grįžta gyvybė, gėlės, paukščių giesmės, saulė ir vėl šildo. O dar vyresniems girdėti tolimas išnykimo ir galbūt – vieną dieną – atgimimo aidas: kaip ir medžiui, kuris bunda iš miego ir apsipila žiedais. Ar bevardžiams žolės stiebeliams, staiga išdygstantiems iš dirvos, kur jų protėviai iro ir vėl augo.

PAVĖLUOTI (BEVEIK) Į TRAUKINĮ. Tai nutiko po seminaro, trukusio visą dieną ir vakarą, gražaus seminaro, kur sužinojom daugybę dalykų ir išgyvenom daug jaudinančių akimirkų. Kitą rytą turėjau išvažiuoti į Paryžių ankstyvu traukiniu – 7.35. Draugas, kuris visa tai suorganizavo (tiesa, su keliais kitais)

primygtinai siūlėsi užsukti ir nuvežti mane į stotį. Kad ir kaip prieštaravau, sakiau, kad jis pavargęs, o aš puikiausiai nuvažiuosiąs taksi, jis neatlyžo, galiausiai sutikau. Be to, sakė jis, galėsim dar truputį paplepėti. Tad kitą dieną susitarėm pasimatyti 7.10 priešais mano viešbutį.

Rytą 7.15 jo vis dar nebuvo. Skambinu – atsiliepia atsakiklis. 7.20 stresas auga, pradedu žingsniuoti gatve stengdamasis pagauti pralekiantį taksi (per vėlu prašyti, kad viešbutyje iškviestų). Draugas atvažiuoja 7.25, jis labai sutrikęs, teisinasi neišgirdęs žadintuvo, jam taip nutikę pirmą kartą ir pan.

Man palengvėjo, kad jis atvažiavo, bet jaučiuosi įsitempęs, jau matau, kad į traukinį pavėlavau. Lekiam per miestą, išties stebinantis reginys: žmogus atsargiai važiuoja per raudoną šviesoforo šviesą (žinau, tai keistai skamba), tai yra kiekvieną kartą lėtai rieda, įsitikina, kad gatvė tuščia, ir tada pravažiuoja. Nesikalbam. Jis – iš susikaupimo ir sutrikimo. Aš – nenorėdamas jo blaškyti, atsižvelgdamas į tai, ką jis daro, o dar ir todėl, kad mano energija sutelkta kitur.

Visą kelią kaip pamišęs stengiuosi nusiraminti: nustumti į šalį užplūstančias pasipiktinimo bangas (absurdišką ir beprasmį norą priekaištauti: „Juk sakiau, kad tu pavargęs, kad nuvažiuosiu taksi!“), streso („Pavėluosiu į traukinį...“) ir kaltės bangas („Neširsk, tai tik traukinys, jis juk netyčia...“). Žodžiu, automobilyje tvyro įtampos ir susikaupimo tyla. Draugiškas pokalbis liks kitam kartui. Atvažiuojam prie stoties 7.33 – leidžiuosi bėgte per koridorius, ieškau reikiamo kelio (tai visada sunkiau, jei skubi ir stresuoji), įšoku į greitąjį traukinį (šis, pasirodo, penkias minutes vėlavo). Tą akimirką, prieš pat užsidarant durims, pradedam kalbėtis – jis atsiprašo, aš raminu: „Nieko baisaus, mums liks geras prisiminimas, po kelerių metų pasakosim tai kaip žiauriai

juokingą istoriją: „Prisimeni, perlėkėm Briuselį greičiau negu per dešimt minučių."

Traukinyje galvoju apie tai, ką išgyvenau. Kad ir reguliariai medituoju, žinau, kaip valdyti stresą ir pan., visa tai nesukliudė jausti stresą ir susierzinimą. Nesukliudė pykti ant draugo ir tai parodyti veido išraiška ir tylėjimu. Pavyko tik laikyti pyktį ir stresą per tam tikrą atstumą, neleisti visiškai manęs užvaldyti (ir tuščiai priekaištauti draugui).

Taigi, nebeliko energijos daugiau niekam: būčiau galėjęs, pavyzdžiui, padėkoti draugui, kad rizikavo vairuotojo teisėmis šitaip važiuodamas, ir dar pakeliui dėkoti už pastangas, o ne paskui už rezultatą. Tačiau buvo per sunku. Ar kada nors įstengsiu? Nenutuokiu, tik žinau, kad man dar liko daug darbo. Beprasmiška stengtis būti nuolankiems (tuo atveju, jei kiltų pagunda matyti save stipresnius, negu esam) – pats gyvenimas pasirūpina mums priminti mūsų ribas.

PAVYDAS. Pavydas – tai nemalonus pojūtis, kylantis pastebėjus, kad kiti turi tai, ko mes neturim (ir ką norėtume turėti). Nors laimė neapčiuopiama ir neperkama (gal kaip tik todėl), ji yra pavydo objektas. Dažnai teko matyti, kaip nelaimingi žmonės didina savo nelaimę lygindami: ta pagyvenusi ligota ponia pilna apmaudo to paties amžiaus kaimynams, kurie neturtingesni, bet geros sveikatos. Tie neįgalaus vaiko tėvai jaučiasi prislėgti kiekvieną kartą, kai atsiduria tėvų draugijoje, kurių tokio paties amžiaus vaikai sveiki. Tada dejuojam, kad gyvenimas mums neteisingas, užuot vis dėlto dėję pastangas padaryti jį truputį gražesnį, – pavydėdami laimės kitiems, tik didinam savo nelaimę.

PELYTĖ. Neapsakomą kaltę išgyvendavau kiekvieną kartą, kai pamiršdavau po dukterų pagalvėmis padėti monetą ar dovanėlę, kai joms iškrisdavo dantis. Ryte matydavau liūdną, nusiminusį veidelį: „Pelytė mane pamiršo..." Atrodydavo, kad dvigubai vaiką įskaudinau: nusivylimu ir sugriauta iliuzija. Tada greitai pasitaisydavau ir guosdavau: jų liūdesys išsisklaidydavo greičiau už manąjį, ir tai buvo geras pavyzdys, kuriuo keliu eiti. Kaip jos džiaugdavosi kitą dieną radusios pelytės atsiprašymo laiškelį: „Atsiprašau, turėjau tiek darbo, kad vakar negalėjau užbėgti. Bet jau pasitaisiau! Daugybė linkėjimų."

PER DAUG LAIMĖS? Ar galima būti per daug laimingam? Ne, čia kaip su sveikata – negalim būti per geros sveikatos. Ši neįmanomybė grįsta paprasta priežastimi: laimė, kaip ir sveikata, yra trapios ir praeinančios būsenos, nepriklausančios nuo mūsų. Tačiau galima per daug kalbėti apie savo laimę, per smarkiai ją demonstruoti, per daug prie jos prisirišti. Skausmą kelia šios trys klaidos: pirmos dvi – kitiems, kai jie nelaimingi; trečia – mums, kai ateina nelaimės valanda.

PER DAUG LAIMINGA. Papasakosiu apie vieną savo pacientę, kuri man patinka (iš tiesų, kai pagalvoju, visi pacientai man patinka!) ir kurią seniai stebiu. Jos gyvenimas nebuvo lengvas, bet ji visada ištverdavo, visada stengėsi išlikti gyvenimo tėkmėje ir išsivaduoti iš praeities grandinių. Kadangi ji protinga, motyvuota ir kovinga, jai tai pavyko, ir štai – pagaliau, atrodo, jos gyvenimas tapo laimingas, jos patiriamos laimės visuma nuolatos didesnė už nelaimių visumą. Ji jaučiasi laiminga ne kasdien, ne visą laiką, bet apskritai jai atrodo (visai pagrįstai), kad jos gyvenimas laimingas. Deja, ji prie to nepratusi. Kad ir

kiek darbavomės pokalbių metu, retsykiais jai grįžta baimės iš praeities: baimė, kad visa tai ilgai netruks, kad ateis nelaimių laikas. Ją apima keistas jausmas, kad visa tai iš jos bus „atsiimta", nežino, kas, kodėl, bet taip jaučiasi...

Anądien po darbo ji važiavo traukiniu į priemiestį, kur jos laukė draugas ir namai (dvi svarbios jos gyvenimo naujienos, simbolizuojančios, kad pagaliau „tapo normali, kaip visi" ir kad turi teisę į paprastos laimės kupiną gyvenimą). Jos mintys klajojo apie mažus dalykus, kurie daro ją laimingą, ir staiga – bum! – vėl mintis „tai ilgai netruks, negali ilgai trukti, tu už tai sumokėsi, iš tavęs tai bus atimta..." Ji vėl jaučia šaltuką širdyje ir viduriuose, tą nepageidaujamą blogumą, nors žino, kad jis absurdiškas. Pradeda kvėpuoti, raminti save, prisiminti mūsų pokalbius šia tema ir staiga iš menamo pasaulio, kur kovoja su nerimu, ją išplėšia geležinkelio kontrolieriaus balsas: „Ponios ir ponai, laba diena, bilietų kontrolė, prašom parodyti..." Ji rausiasi krepšyje, ieško nuolatinio bilieto. O varge! Pasiėmė ne tą krepšį – kortelė liko namie. Paaiškinimai nepadeda – ji gauna baudą ir palengvina piniginę 45 eurais. *Dura lex, sed lex!** Tada, keista, ji pajunta lyg ir palengvėjimą. Šiokį tokį suirzimą dėl kontrolierių griežtumo, bet labiau palengvėjimą: „Na va, bijojai, kad tau laimės per daug, dabar matai, kas nutiko! Nesijaudink, gyvenimas pasirūpins – privers sumokėti nuomos mokestį, kaip dabar. Gali nebijoti didelių katastrofų, tik numatyk mažus nemalonumus. Galbūt vieną dieną laimę iš tavęs atims, kaip gali atimti iš bet kurio kito. Bet kol kas mėgaukis. Ir ruošk monetas – jei prireiktų mokėti nemalonumų nuomą!"

Užuot bijoję prarasti laimę, mėgaukimės ja, įkvėpkim iš jos jėgų, kad su šypsena išgyventume mažus rūpesčius!

---

* Žiaurus įstatymas, bet vis dėlto įstatymas (*lot.*).

PER VĖLAI. Nemėgstu, kai pacientai man sako: „Kaip gaila, kad apie šituos vaistus, šitą psichoterapiją, šitą diagnozę (ir t. t.) nežinojau anksčiau! Būčiau išvengęs kentėjimo metų.“ Tada palinkstu prie jų rimta žmogaus, išgirdusio labai baisų dalyką, išraiška ir prašau pakartoti, ką sakė. Paprastai jie nustemba, nes dažniausiai, kai kitiems tai sakom („per vėlai, kaip gaila“), žmonėms arba būna nusispjaut, arba jie guodžia („ne, juk ne per vėlai“). O čia (vis dėlto juk jie pas psichiatrą!) jų prašo pakartoti. Tada jie kartoja skundą, beje, dažnai kiek sušvelnindami. „Labai gerai, – atsakau, – ką dabar darysit, jeigu per vėlu?“ Tada paprastai jie pamažu supranta ir ima juoktis. Na taip – „per vėlai“ yra vienas iš tų beprasmių ir nuodingų truizmų apie laimę, kuriuos stengiuosi išvyti iš pacientų sąmonės. Tačiau, užuot sakęs „geriau vėliau negu niekada“ (šitą jau girdėjo ne vieną sykį), verčiu juos dirbti. Kadangi žinau, kad nuo apgailestavimų retai išsivaduojam protu, veikiau patirtimi, priverčiu atlikti nedidelį eksperimentą: sučiupti vartojantys kenksmingą truizmą, jie būna priversti jį dėmesingiau panagrinėti.

PĖSČIASIS. Žinoma, šioje negamtoje, tai yra miesto džiunglėse, yra įvairiausių pėsčiųjų.

Drausmingieji, kurie norėdami pereiti gatvę laukia, kol įsižiebs žalias žmogeliukas. Skubantieji neramieji, kurie kartais eina per gatvę, nors ką tik įsižiebė raudonas, bet akies krašteliu stebi vairuotojus, saugodamiesi parodo jiems dėkingumo gestą, kad įtikintų jų nesutraiškyti, pagreitindami žingsnį rodo, jog žino esą neteisūs ir nenorintys piktnaudžiauti. Ir dar yra tie, kuriems nusispjaut – jie eina per gatvę, kada šauna į galvą, nežiūrėdami į stabdančius automobilius, bet ištempę ausį, ar neišgirs signalizuojant, puikiai žinodami, kad jų taip paprastai nesuva-

žinės. Rizikuoja vien būti išbarti. Dažnai tai labai erzina automobilių vairuotojus, jie sako, kad pėstieji nebegerbia piliečiams deramų taisyklių, o gal pilietiškumo dėsnių. Kartais ir mane suerzina, kai važiuoju mopedu, – ir taip vėluoju, o čia turiu staiga stabdyti, – mat pasipūtusio pėsčiojo, kuris užtveria man kelią iš lėto eidamas per gatvę ir nė nedirsteli į mane, laikysenoje įžvelgiu panieką ir aroganciją. Ta „silpnojo diktatūra" kartais pykdo. Man atrodo, šiandien kai kurie pėstieji taip pat piktnaudžiauja savo galia, kaip vakar ja piktnaudžiavo kai kurie vairuotojai: tas pats stipresniojo įstatymas, tas pats nusiteikimas „pasitrauk, man reikia praeiti". Kita vertus, svarstau, nieko baisaus, pėsčiasis svarbesnis už automobilį. Anądien buvau tokios geros nuotaikos, kad net paklausiau savęs – kas geriau? Miestas ir visuomenė, kur pėstieji labai bijo automobilių, dreba prieš pereidami gatvę? Ar miestas ir visuomenė, kur, šiaip ar taip, stiprieji automobiliuose – cinkuoto plieno dėžėse, žudymo mašinose – turi lenktis prieš pėsčius silpnuosius?

Ar jums neatrodo, kad pasirinkti visai nesunku?

PESIMISTAI. Saulė jiems primena lietų, rytas – vakarą, sekmadienis – pirmadienį. Na ir gyvenimas!

PETRAŽOLĖS, SAVITARPIO PAGALBA IR SNARGLIAI. Tai pasakojimas (žinoma, tikroviškas) apie dvi mergaites, kurios mokykloje įsivedė mielą abipusės pagalbos sistemą. Kai viena iš jų išsipučia nosį, atsigręžia į kitą ir gerokai užverčia smakrą. Tada draugė pasilenkia ir žiūri į ją iš apačios, lyg tikrintų, paskui sako arba: „Viskas gerai", arba: „Netvarka dešinėje" ar „Netvarka kairėje". Draugės, draugai, mokytojai ne išsyk suprato. Paskui suvokė, kad visa tai daroma norint maumus nosyje

pastebėti. Tikrai – baisi gėda, kai prie šnervės lieka prilipęs didelis snarglys! O mes, suaugusieji, ar drįstam pasakyti pašnekovui, kai šitaip nesmarkiai kenčia jo įvaizdis? Apie snarglius, tarp dantų įstrigusius petražolių lapelius ir kitus atsisegusius antukus. Ne? Ką gi – o turėtume!

PIETŪS. „Kodėl gi mes paliekam šią idealiai gražią, ramią ir grybų turtingą vietą?“ – klausė Freudas kartu su svaine Minna viešėdami mažame Pietų Tirolio miestelyje 1900 metų rugsėjį. – „Tiesiog todėl, kad mums teliko vos savaitė ir mūsų širdis, kaip turėjom progą pastebėti, linksta į Pietus, kur figos, kaštainiai, laurai, kiparisai, balkonais puošti namai, senienų pardavėjai...“[15] Mūsų europietiška širdis linksta į Pietus, kai tik kalba pasisuka apie laimę. Nes ten švelnūs vakarai, ten saulė ir cikados, nes kvepia krūmynai, nes anksti ryte gera šnekėtis po vijoklinėm vynuogėm ramiai ošiant Viduržemio jūrai.

PIKTINTIS IR NEBESIPIKTINTI. Gražus vakaras svečiuose pas draugus – ilgi pokalbiai, skanūs patiekalai, geras vynas. Jų paprašyti, atėjom anksti, kad galėtume išeiti prieš vidurnaktį ir kitą dieną nesijaustume pavargę. Tačiau pokalbis tęsiasi, tęsiasi, tęsiasi, pradedu knapsėti, pastebiu, kad ir draugui jau sunku nusėdėti. Mūsų žmonos jaučiasi kuo puikiausiai, ir nors mes vis mažiau slepiam nuovargio požymius, jos ir toliau aptarinėja svarbiausias gyvenimo temas. Galų gale išeinam daug vėliau, negu ketinom. Nekantrauju atsidurti lovoje ir užmigti. Štai, pagaliau – kokia palaima išsitiesti po šilta antklode! Staiga prisimenu.

Prisimenu, kad prieš daugelį metų, kai šitaip nutikdavo (kai norėdavau po vakarėlio anksti atsigulti, bet atsidurdavau lovoje

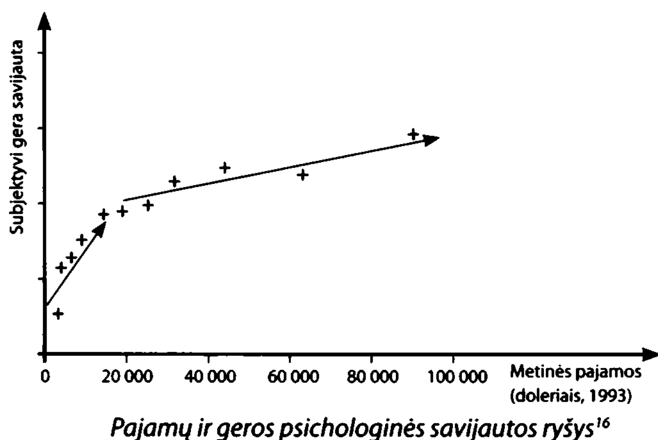
tik pirmą nakties), taigi, kai nutikdavo kažkas panašaus, patyliukais bambėdavau: suirzęs, kad išėjau per vėlai, iš anksto jausdavausi pavargęs ir truputį sunerimęs, kad ryte anksti kelsiuosi ir nepakaks laiko pailsėti. O štai dabar matau – beveik nebeburbu, beveik nesipiktinu. Smegenys nešvaisto nei laiko, nei energijos gailėtis dėl kiek užsitęsusio vakarėlio. Nejaučia nerimo dėl rytdienos nuovargio. Lengvai atmeta pagundą burbėti ir susitelkia į tai, kas svarbiausia šią akimirką: kaip gera gulėti savo lovoje po antklode, kai esi pavargęs ir nori tik miegoti! Jos (mano smegenys) tiesiogiai atsiduoda dabarties akimirkai. Žino, kad visa kita nenaudinga. Šiaip ar taip, nenaudinga šią akimirką gromuliuoti. Šia akimirka verta vien mėgautis, o ne ją gadinti.

Tada suprantu, kad visi meditavimo seansai ir budrios sąmonės pratybos pamažu, metai po metų nepastebimai keitė mano smegenis (tai žymusis neuroplastiškumas, labai branginamas psichoterapeutų). Jos daug veiksmingiau atlieka emocijų reguliavimo darbą: kartais savaime, kartais man panorėjus. Dėl visų nepastebimų, regis, tuo metu neproduktyvių pastangų, dedamų metų metus. Nepastebimai pastangos paverčia mus geresniais žmonėmis, kurie mažiau burba, rečiau puola, stipriau mėgaujasi, yra laimingesni, geba geriau išklausyti nesinervindami, elgiasi išmintingai, neapsikrauna nei pykčiu, nei pasitenkinimu savimi. Jaučiu didžiulį, milžinišką, kosminį dėkingumą visiems visų laikų ir visų kultūrų medituotojams, kurie kantriai per tūkstantmečius visa tai puoselėjo. Vienam man niekaip nebūtų pavykę...

PINIGAI. „Laimė ne piniguose“, – sakė vienas Feydeau pjesės veikėjas. O Jules'is Renard'as „Dienoraštyje“ rašė: „Jei laimė ne piniguose, atiduokit juos!“ Pinigai ir laimė, deja, yra susiję: šio-

je visuomenėje turtingi žmonės vidutiniškai laimingesni negu vargšai. Tačiau šis ryšys nėra tiesinis (galite matyti grafiko kreivėje): jei tiksliau, jis logaritminis.

Kitaip sakant, pinigai gerokai padidina labai neturtingų žmonių laimę, nes leidžia jiems patenkinti esminius žmogaus poreikius (tai maistas, pastogė, saugumas). O turtingesniems jie nebe tokie svarbūs. Tai logiška: benamiui 20 000 eurų – lemtinga suma, o įmonės direktoriui – vienas juokas. Peržengus tam tikrą turtingumo slenkstį (tą, kuris garantuoja orų ir ramų gyvenimą tam tikroje šalyje) pinigai jau nebėra pats svarbiausias laimės veiksnys. Kai kurie pasirenka daugumą laiko ir energijos ir toliau skirti tam, kad uždirbtų dar daugiau: tai didina jų laimę, nes tada jie gali nusipirkti daugiau gėrybių, jaustis dar geriau apsisaugoję nuo grėsmės, kad sėkmė nusisuks, o gal vien todėl, kad jiems patinka galios, kontrolės ir sėkmės pojūtis, kurį teikia turtėjimas. Tačiau kai pagrindiniai poreikiai patenkinti, persiritus per kreivės lūžio tašką, yra kitas, galingesnis už pinigus, būdas tapti laimingesniam: skirti laiko gyvenimui ir mėgavimuisi tuo, ką jau turi.



Pajamų ir geros psichologinės savijautos ryšys[16]

PIRKTI. Kad palengvėtų, kad apsvaigtume, paguostume save. Kad taptume truputėlį laimingesni ar šiek tiek mažiau nelaimingi. Kad negalvotume apie tai, kas mūsų gyvenime sudėtinga. Kad patektume į pasaulį, kurį žinom esant dirbtinį ir supaprastintą, bet viliamės jį būsiant paprastą ir patogų. Kad negalvotume apie nelaimę ar gyvenimo tuštumą šią akimirką. Leisti pinigus, kad neleistume sau galvoti...

Žinoma, vartojimas nepadaro mūsų laimingesnių. Šiaip ar taip, čia gali būti spąstai, kaip anekdote apie žmogų, kuris ieško raktų po žibintu, nors pametė kitur, – vien todėl, kad ten šviesu. Bėda ta, kad vartojimas, kaip ir šviesa, – paprasčiausia išeitis. Kokio nors daikto pirkimas mums suteikia malonumą. Žinoma, naudojamas tas daiktas tikriausiai gali suteikti laimės. Arba sukelti nusivylimą. Ar pamažu – abejingumą. Iš tiesų pirkimą vartojimo visuomenė pavertė pačiu paprasčiausiu veiksmu: pirkti vien paspaudus kompiuterio pelę, perbraukus banko kortelę, pirkti net už tuos pinigus, kurių neturim (perkam skolon), pirkti neišeinant iš namų, bet kurią dienos arba nakties valandą. Ar mūsų visuomenėse yra kitas toks paprastas veiksmas? Kai susiduriam su šiuo dirbtiniu paprastumu, laimė jau atrodo slypinti nepaprastume – pagalvoti prieš perkant: „Ar man tikrai to daikto reikia? Ar tik noriu paprastu būdu numalšinti miglotą kažko trūkumą savyje?“

PIRMAS BUČINYS. Anądien kalbėjomės su senų draugų pora. Draugas pasakoja neseniai patekęs į labai keblią padėtį: vieną pavakarę, grįždamas namo daug anksčiau negu paprastai, staiga savo kvartale prie vieno namo durų pamato penkiolikmetę dukterį vaikinuko glėbyje. Nupasakoja, ką tą akimirką pajuto: „Pasijutau neįtikėtinai sutrikęs, net sunku apsakyti. Buvo labai nesmagu matyti ją pirmąkart bučiuojant vaikiną ir dar nesma-

giau, kad ji galėjo pamatyti, kad aš ją matau. Tad nusukau akis į šalį, nuleidau galvą ir dešimt minučių neatsigręždamas žingsniavau nosies tiesumu. Paskui stabtelėjau atsipeikėti. Jaučiau nenusakomą vidinių būsenų sumaištį: žinoma, nuostabą, sutrikimą ir nejaukumą, kad mačiau tą sceną, nors ir probėgšmais, tikriausiai nostalgiją, suvokdamas, kaip greitai prabėgo laikas, taip pat liūdesį supratęs, kad pagaliau esu nuverstas nuo sosto – nuo šiol jos gyvenime bus kitų labai svarbių vyrų...“

Žodžiu, labai didelis ir labai įdomus sutrikimas: tai, kas man ir patinka, – sudėtingos, subtilios vidinės būsenos, kiekvienam sužadinančios galybę prisiminimų iš savo gyvenimo. Jo žmona tada pridūrė: „Kai man pasakojai, mane pribloškė, kad tą akimirką tau nebuvo malonu. Manau, be sutrikimo, nostalgijos visų kitų vidinių būsenų, būčiau pasijutusi laiminga, kad mano dukra greitai pažins meilę!“

Man dar neteko atsidurti tokioje situacijoje. Tai įvyks, ir labai gerai. Tačiau, nors galvoju kaip ana mama, tikriausiai reaguosiu kaip tėtis: galų gale verčiau sužinoti, negu pamatyti! Šiaip ar taip, gyvenimas nuspręs už mane...

PLATUSIS PASAULIS. Vieną dieną rašau SMS žinutę dukrai, klausiu, kelintą valandą ji ketina grįžti namo (noriu žinoti, ar laukti jos vakarieniauti). Į klausimą „Kur tu esi?“, ji atsako gudriai ir išmintingai: „Aš pasaulyje, *baby*!“ Paprastai jame būna su dideliu džiaugsmu, panašiu į tą, kokį anądien man perdavė ta žinute, privertusia susitaikyti, kad nežinosiu, kelintą ji grįš: kada grįš, tada, ir tai bus puiku.

POETAS (pažintis). Viena draugė man padėjo susipažinti su poetu Christianu Bobinu, kurį garbinu. Jaučiausi lyg ant debesies,

susijaudinęs ir laimingas, neturėjau nieko gražaus pasakyti, bet dėl to nesikankinau: trumpai su juo susitikti ir persimesti keliais banaliais sakiniais man pakako. Neatimti beveik nė kiek jo laiko ir energijos. Verčiau jį skaitysiu, negu slėgsiu. Bobinas žiūri į pašnekovus tikru žvilgsniu. Gyvenime esu sutikęs daug rašytojų ir žmonių, vadinamų *garsiais*. Dabar moku suprasti jų akis. Žinau, kas apsimeta žiūrintis ir klausantis, nors tiesiog laukia, kada tas formalumas arba vargas baigsis, o kas iš tikrųjų klauso ir žiūri, nors tai tetrunka kelias sekundes. Bobinas iš tikrųjų žiūri ir klauso. Tikriausiai todėl jį vargina buvimas viešumoje ir jam reikia vienatvės. Tie, kurie nežiūri ir neklauso, nuo paviršutiniškų dalykų nenuvargsta. Vakare pradėjau skaityti jo naujausią knygą, kurią padovanojo draugė, – „Žmogus-džiaugsmas". Ten įrašyta dedikacija man – ji mane pakerėjo. Nesakysiu, kas ten parašyta, kad nenudėvėčiau, ir dar todėl, kad nenoriu žinoti, ar ji vienintelė, tai visai nesvarbu – aš ją priimu kaip vienintelę. Kadangi tai gražus knygos egzempliorius – numeruotas, atspausdintas ant kokybiško popieriaus, – labai senu meistro pagamintu peiliu, kurį pirma specialiai pagalandau, švelniai pjausčiau lapus išlaisvindamas iš jų žodžius, kaip darydavom kadaise. Taip, žinau, tai senamadžiai malonumai. Aš myliu praeitį, nes ji niekada manęs neslegia, ji maitina. Pirmas pasakojimas buvo tokio neįtikėtino grožio, kad iškart nustojau skaityti. Pirmą kartą taip pasielgiau – *lectio interrupta* – skaitydamas Milano Kunderos „Nepakeliamą būties lengvybę" 1984 metais. Sustojau, o toliau ėmiau skaityti tik kitą dieną. Per tą laiką mėgavausi tuo, ką perskaičiau, užuot skaitęs toliau, pagautas malonumo ir emocijų godumo ryte ryjęs knygą. Laimė atversti kiekvieną mus pribloškiančio rašytojo puslapį, vieną po kito. Toje knygoje penkiolika pasakojimų. Ragausiu po vieną per dieną: taip praleisiu dvi nuostabias savaites.

POETAS (veikia). Pasakoju toliau apie tą patį poetą. Šįkart jo susitikimas su skaitytojais Paryžiuje. Kai einu susitikti su mėgstamais rašytojais, poetais, romanistais, visada truputį būgštauju.

Būgštauju, nes kalbėti apie kūrinius – dažniausiai visai ne jų reikalas. Jų reikalas rašyti, o ne aiškinti. Kartais jie labai nejaukiai jaučiasi, painiojasi, sutrinka, būna blankūs, neįdomūs. Vienu žodžiu – nuvilia. Nors mums patiko jų knygos, pamatom, kad jas parašęs žmogus – eilinis, banalus, bent tą akimirką, kai stovi priešais, kai stengiasi tilpti į oratoriaus arba pedagogo kailį. Mes jį idealizavom, įsivaizdavom, kad jo talentas rašyti atsispindės ir kalbėjime, buvime, pašnekesyje. Neturėtume nusivilti, nes svarbiausia yra kūryba. Tačiau visada tikimės tobulumo net iš kitų. Žodžiu, nerimavau dėl bičiulio Bobino: ar jis bus toks pat genialus, sukrečiantis, jaudinantis kaip knygose? Nuėjau valandėlę šnektelėti su juo į užkulisius prieš susitikimą: jis buvo ramus ir šiek tiek susijaudinęs, svarstė, kuo užims žiūrovus susitikimo valandą, bet geraširdiškai, garsiu užkrečiamu juoku, kokiu juokiasi pažinusieji kančią, kvatojosi iš mūsų pokštų. Kai tik pradėjo kalbėti, mano nerimas išsisklaidė.

Tikri kerai. Džiaugsmingas, gyvas, besišypsantis, patenkintas, kad yra čia, Christianas Bobinas kalbėjo apie poeziją, o svarbiausia – poetiškais žodžiais. Jo smegenys ir lūpos čia pat, mūsų akivaizdoje, kūrė poeziją. Mes klausėm išsižioję, išsproginę akis ir ištempę ausis. Dar netobula poezija (jis kelis kartus pradėjo iš naujo, nepatenkintas kokiu žodžiu ar pasakymu), bet jau poezija. Dar niekada iš taip arti ir taip aiškiai nebuvau stebėjęs rašytojo, kuris įvardija tos akimirkos pasaulį poezijos kalba. Džiūgavau. Buvo gelmė: jo pasaulėjauta paprasta, tvirta ir teisinga. Tačiau tą vakarą mane labiausiai sukrėtė forma – žodžių ir vaizdų jėga. Bobinas tiki žodžių galia ir taurumu. Jam poezija ne kasdieny-

bės papuošalas, trapus daikčiukas, o svarbi ir būtina jėga, kaip Šv. Jono Žodis. Kaip ir jis, manau, kad žodžiai, kuriuos pasirenkame ir deriname, gali turėti persmelkiantį poveikį: prasismelkti per mūsų kiautus, ištirpdyti įsitikinimus ir pataikyti tiesiai į širdį, sutrikdyti, sujaudinti, apversti viską aukštyn kojom. Akimirką, kai Bobinas kalbėjo, viena jam už nugaros lentynoje stovinti mano knyga pasviro ir krito ant žemės viršeliu į grindis. Trankus pagarbos ženklas ir džiugus puolimas po kojų.

Skirstėmės po vakaro lengva karščiuojančia širdimi.

„PO GALAIS, PO GALAIS, PO GALAIS!" Vieną dieną važiuodamas greituoju traukiniu stebėjau juokingą sceną. Praėjus pusvalandžiui po išvažiavimo iš Paryžiaus, už kelių eilių girdžiu vis garsiau reguliariai kartojamus keiksmus: „Po galais! Ne, negali būti! Po galais, po galais, po galais!" Tai tęsiasi gerą valandėlę. Burnoja vienas priešais kompiuterio ekraną sėdintis jaunas vyras, apsirengęs kaip madingas energingas darbuotojas. Visas vagonas nustebęs („Kas jam užėjo?"), sunerimęs („Ar jį čia pat ištiks nervų priepuolis?"), suirzęs („Tas susinervinęs bičas galėtų truputį apsiramint!") į jį dirsčioja. Paskui vaikinas pats nusiramina. Po kurio laiko atsistoja ir eina į barą kitame vagone nusipirkti alaus. Grįžta, išgeria ir užmiega.

Svarstau, kokia informatikos katastrofa jį ištiko. Ir koks stresų perkrautas turi būti jo gyvenimas, jei ima ir pratrūksta viešai, žmonių akivaizdoje. Aš taip pat kartais baisiai suirztu, ypač jei kompiuteris ima krėsti šunybes, bet kai šalia yra žmonių, prikandu liežuvį, nedrįstu garsiai inkšti ir keiktis. Jei taip ir darau, tai tik patyliukais.

Jis nesigėdijo: labai garsiai įtvirtino save, gal kiek menkiau valdė stresą...

POILSIS PRIEŠ MIEGĄ. Šv. Onos ligoninė, pirmadienio vakaras, susirinkusi meditacijos grupė. Aptariam ką tik atliktą pratimą, jį atlikdami keli dalyviai – pacientai ir psichoterapeutai – pajuto, kad minga. Tačiau Michaëlis, užsiėmime dalyvaujantis skyriaus internas, šia tema papasakoja istoriją. Vieną vakarą jo jaunesnysis brolis prieš miegą slampinėja po svetainę. Atsisėda į fotelį, ima snūduriuoti. Užėjęs Michaëlis jo klausia:

– Kodėl neini miegoti į lovą?

– Aš nemiegu, o ilsiuosi.

– Dabar ilsiesi?

– Taip, ilsiuosi prieš miegą!

Neįveikiama logika: ilsėtis ir miegoti – ne tas pats. O pailsėti prieš einant miegoti visai neprastas sumanymas, jei pailsėti reiškia nurimti, atsipalaiduoti, valandėlę pabūti budria sąmone: tiesiog jausti, kaip kvėpuoji, gyveni, esi čia. Trečia sąmonės būsena – tarp būdravimo ir miego – psichinio aktyvumo be konkretaus tikslo būsena. Jei norim jai suteikti tikslą, galim sąmoningai prisiminti mažus tos dienos džiaugsmus, kad užmiegant mintys būtų be rūpesčių.

POKARIS. Nelengva atsiduoti laimei, kai daug laiko praleidai kovodamas, priešindamasis, kad išgyventum. Apie tai savo knygose puikiai rašo filosofas Alexandre'as Jollienas[17] ir vadina tai „pokariu". Mokymasis priešintis nelaimei neparengia mėgautis laime, – kad atsparieji pajustų laimę, turi sudėti ginklus. Kitas autorius, Éricas Chevillard'as, pastebėjo: „Kai pagaliau susiklosto visos laimės sąlygos, būnam per daug pripratę prie nesėkmės sąlygų: švelni mūsų gleivinė per daug suragėjusi mėgautis žadamais malonumais."[18]

POLICIJA. Kadaise, norėdamas sutaupyti šiek tiek laiko, pakeliui į Šv. Onos ligoninę viena gatve kokią dešimtį metrų motoroleriu važiuodavau šaligatviu prieš eismą – taip išvengdavau kelio aplink didelį dviejų namų bloką, beje, praeivių niekada nebūdavo daug. Tačiau motoroleriams draudžiama važiuoti šaligatviu – tai logiška. Bėda, kad kaip tik šalia mano darbovietės yra specialus policijos medicinos punktas. Vadinasi, čia pirmyn atgal zuja daug policininkų... Tą dieną buvau neatidus, gatve, kurios šaligatviu kilau (lėtai), žemyn važiavo nepaženklintas policijos automobilis. Sustoja du policininkai, mosteli man sustoti ir išlipa. Paprašo dokumentų ir pasiaiškinti. Kiek nusiminęs aiškinu dirbantis gydytoju toje ligoninėje, kaip tyčia tą rytą vėluoju, tad leidau sau kaip išimtį šitaip važiuoti, nors žinau, kad draudžiama, labai gailiuosi ir t. t. Kalbu motyvuotai, nes visai nenoriu mokėti baudos už dešimtį metrų, kuriuos nuvažiavau šaligatviu penkių kilometrų per valandą greičiu. Policininkas mandagiai klauso, šypsosi (tokių kaip aš tikriausiai sugavo tuntus!). Kai baigiau kalbėti, jis tylomis pažiūrėjo man į akis ir grąžindamas dokumentus paprastai pasakė: „Gerai, važiuokit. Bet kaip gydytojas turėtumėt būti pavyzdys..." Ir kiek pašaipiai atsisveikino: „Iki pasimatymo, daktare!" Mane pakaitomis aplanko tai kaltės jausmas, tai palengvėjimas, taip pat dėkingumas. Šiaip ar taip, visa tai mane labai stipriai paveikia: daugiau niekada nebevažiuoju šaligatviu. Nesu tikras, ar bauda ir griežti priekaištai būtų taip padėję, ko gero, būčiau šiaušęsis ir nesijautęs labai kaltas: užuot apsvarstęs savo klaidą, būčiau keikęs policininką.

Tai ir yra auklėjimas, prevencija – jie paveikūs. Keliu kepurę, veikiau – atiduodu pagarbą nepažįstamam policininkui!

POLITIKA IR PSICHOLOGIJA. Kartais laimės siekis kritikuojamas, esą jis kelia politinio abejingumo grėsmę, mat skatina susitaikyti su padėtimi, užuot ją keitus. Tarsi tai, kas politiška, prieštarautų tam, kas psichologiška, tai yra rūpinimasis savimi užgožtų domėjimąsi supančiu pasauliu. Ar šie gyvenimo lygmenys nesuderinami? Man atrodo, tai tas pats, kas priešinti įkvėpimą ir iškvėpimą!

Iš tikrųjų psichologinis veiksmas nė kiek nekliudo politiniam. Gyvenime būna akimirkų, kai svarbu pasipriešinti, kovoti, ir tokių, kai reikia paleisti vadžias, sutikti – tiesiog priimti savo emocijas. Tai anaiptol ne tas pats, kas nusišalinti, leisti veikti kitiems, pasiduoti, paklusti. Paleisti vadžias, – kai tai tinkamai suprantama, – yra dviejų pakopų programa: priimti tikrovę ir ją stebėti, o paskui veikti, kad pakeistum, – ji padeda netapti reaktyviam ir nepasiduoti grynos emocijos diktuojamam impulsui. Tai nukenksminimo prieškambaris, kuriame tiriame, gvildename emocijas kuo platesnėje psichinėje erdvėje, kad galėtume nuspręsti, kaip geriau su jomis elgtis, kokių mūsų vertybes, lūkesčius atitinkančių veiksmų imtis. Tai yra sąmone ir protu *atsakyti į* tai, kas mums nutinka, užuot skubiai reagavus prispirtiems emocijų. Mūsų laikais vyrauja diktatūra, reikalaujanti, kad žmonės būtų reaktyvūs ir akimirksniu priimtų svarbius sprendimus, panašiai kaip pardavėjai, kurie stengiasi mus apmulkinti: „Jei neperkat dabar, vakare arba rytoj šito jau nebebus!“ Taip pasaulis stengiasi mus apmulkinti, mėgindamas įtikinti, kad viskas yra skubu.

Laimė ir ramybė skatina nepriimti dirbtinės skubos. Ne todėl, kad vengtume tikrovės, tiesiog todėl, kad taip liepia išmintis ir nuovoka. Aš įsitikinęs: jei žmonės nesirūpins savo vidine pusiausvyra, paliks ją likimo valiai, ne tik daugiau kentės, bet ir bus

impulsyvesni, taigi, lengviau manipuliuojami. Dirbant su savimi mūsų buvimas pasaulyje intensyvėja. Kuriamas „pilietiškas vidinis pasaulis"[19]: rūpindamiesi savo vidiniu pasauliu tapsime geresni, nuoseklesni, labiau gerbiantys kitus ir į juos įsiklausantys, teisingesni. Mes įsipareigojame ramiau, bet ir atkakliau. Mus sunkiau indoktrinuoti, esam laisvesni. Be to, būdami ramūs, lengviau išlaikome atstumą kovose, kurias kovojam. Negalim veikti vien pasiduodami impulsams, pykčiui, apmaudui. Visi didieji lyderiai – Mandela, Gandhi, Martinas Lutheris Kingas – stengėsi iš to išsivaduoti, visi suprato, kad impulsyvumas stumia į smurtą, agresyvumą, kančią. Vidinė pusiausvyra sudaro sąlygas išlikti nepakitusiam mūsų gebėjimui piktintis ir maištauti, bet pačiu veiksmingiausiu ir tinkamiausiu būdu.

PORA. Tai laimės šaltinis – bent jau statistiniu požiūriu!

Vidutiniškai imant, poroje gyvenantys žmonės jaučiasi laimingesni už kitus tokia tvarka: laimingesni negu viengungiai, našliai, išsiskyrę žmonės. O tai, kuo laiminga pora praturtina žmonijos laimę, metai iš metų kinta: iš pradžių įsimylėjimo jausmas, vėliau prisideda prisirišimas, bičiulystė, saugumas, džiaugsminga šeimos, auginančios vaikus, gyvenimo įvairovė, pagaliau – paprastas komfortas, kad nesi vienui vienas akistatoje su gyvenimu, materialiniais ar egzistenciniais sunkumais.

Ar yra būdas, kaip džiaugtis laime? Galima būtų pasakyti daug dalykų, bet, be smulkmenų, apie kurias nė nesusimąstom, yra štai kas: mokėti džiaugtis tuo, kas atsitinka gero sutuoktiniui. Dažnai pagalvojam, kad turim jį palaikyti, kai patiria sunkumų, – tai tiesa, ilgai tai buvo viena pagrindinių poros funkcijų: kai gyvenimas sunkus, ištikus ligai arba skurdui, gyvybiškai svarbu nelikti vienam. Šiandien, kai materialiai įmanomas ir

socialiai toleruojamas gyvenimas po vieną, iš poros tikimasi ko kito: kad padėtų mums atsiskleisti ir padarytų laimingus, laimingesnius, negu būtume gyvendami vieni, kitaip neverta – juk poros gyvenime vis dėlto esama suvaržymų. Taigi, tyrimai rodo, kad aktyvus džiaugsmas (ne tik sakyti „taip, puiku", bet ir išreikšti emocijas, užduoti klausimų ir pan.) yra labai geras gyvenimo poroje trukmės rodmuo.[20] Kitas laimę dviese, taigi ir poros ilgaamžiškumą skatinantis veiksnys – nuolatos leisti laiką kartu, ne namuose, įvairioje malonioje aplinkoje. Kasdienybės murkimas turi privalumų (žinoti, kad kas vakarą namie rasim sutuoktinį ir vaikus), juo labiau jei žinom, kad jį pagardins nedidelės netikėtumo ir pokyčių dozės. Kitaip pora tampa panaši į patiekalą be druskos ir pagardų: jame yra viskas, ko mums reikia, bet prėskoka.

POZITYVAUS POŽIŪRIO NUSTATYMAS. Pozityviojoje psichologijoje nėra teiginio, kad atsisakom nustatyti ribas ir laikomės *laisser-faire* (viskas leidžiama) pozicijos. Teigiama, kad ribos nustatomos, bet švelniai ir tvirtai.

Anądien per kolokviumą, kuriame dalyvavau, moderuoti paskirtas žmogus pasiūlo klausytojams užduoti klausimų pranešėjams. Kadangi jis buvo patyręs, žinojo, kad dažnas prašo žodžio ne tam, kad paklaustų, o kad pradėtų ilgą monologą, kuriame išdėsto požiūrį į tai, ką jau aptarė pranešėjai. Salė ima šurmuliuoti, nes tada – net jei įdomu – nebelieka laiko kitiems klausti. Tad įstatymas, nors ir žiaurus, yra toks: prisiversti kalbėti trumpai. Tądien moderatorius dirbo savo darbą su humoru, sumaniai ir aiškiai: „Ką gi, dabar išklausysime salės klausimus. Primenu, kas yra klausimas: jis trumpas ir baigiasi klaustuku." Gerai pamenu, kad jo dėka išklausėme gerą rimtų, labai įdomių klausimų ir atsakymų seansą...

POZITYVIOJI PSICHOLOGIJA. Dar ir šiandien deramai neįvertinama, koks paradigmos pokytis įvyko mūsų disciplinoje, kai antro tūkstantmečio pradžioje atsirado pozityvioji psichologija. Iki tol klinikinė psichologija ir psichoterapija tyrė daugiausia sutrikimus ir nukrypimus. Tačiau 1998 metais ką tik išrinktas Amerikos psichologų asociacijos prezidentas, toks Martinas Seligmanas, pareiškė: „Mes turim ne tik gydyti ligonius. Mūsų misija didesnė: turime stengtis gerinti visų žmonių gyvenimą." Atsirado pozityvioji psichologija kaip oficialus judėjimas. Svarbu tapo ne vien padėti pacientams būti mažiau nelaimingiems, neramiems, depresyviems, bet ir peržengus kliūtis labiau mėgautis gyvenimu ir daugiau neatkristi į kančias. Svarbu mokyti puoselėti gerą psichologinę savijautą, pasitelkti pozityviąją psichologiją kaip atkryčių prevenciją. Suprantama, šios prielaidos jau seniai buvo išsakytos. Jau Voltaire'as paskelbė garsiąją maksimą: „Nusprendžiau būti laimingas, nes tai naudinga sveikatai." Tačiau paskui jis priminė, kad laimės siekti sunku: „Visi ieškom laimės, bet nežinom, kur ji, – kaip girtuokliai ieško namų, neaiškiai nutuokdami, kad jie yra..." Pozityvioji psichologija pasisiūlė įvairiom priemonėm padėti žmonėms šiose paieškose. Nuo jos atsiradimo mokslinių tyrimų ir publikacijų apie „subjektyviai gerą savijautą", kaip mokslininkai atsargiai vadina laimę, skaičius labai išaugo ir galima manyti, kad tai tik pradžia. Beje, tai ir yra tikroji revoliucija: mat jei laimės paieškos jau sena istorija, tradiciškai priklausiusi filosofijos sričiai, gausios šiuolaikinių mokslinių tyrimų sukurtos priemonės šias paieškas labai paspartino...

POZITYVIOSIOS PSICHOLOGIJOS RIBOS. Savaime suprantama, sistemingas pozityvus požiūris kai kuriais atvejais gali kelti sunkumų. Mokslo darbai parodė, kad optimizmas gali

daryti kenksmingą poveikį, pavyzdžiui, patologiniams lošėjams: jie visada tikisi atsilošti, todėl neįstengia liautis, net pralošę nesustoja, nes laikosi sistemingo optimizmo.[21] Taip pat ir atleisti ne visada gerai, ypač gyvenant su smurtaujančiu sutuoktiniu: neveiksminga kiekvieną kartą atleisti žmogui, kuris nesistengia pasikeisti.[22] Štai trys auksinės taisyklės: 1) pradėti nuo to, kas pozityvu; 2) įvertinti rezultatus; 3) nuspręsti, ar gera išeitis taip gyventi toliau.

POZITYVUS APIBENDRINIMAS. Ar prisimenate pasakojimą apie restoraną knygos pradžioje? Ponas pakviečia šeimininką, norėdamas jį pagirti... Kodėl to nedarom dažniau? Paprastai, kai klientas nori pasikalbėti su šeimininku, dažniau nori pasiskųsti, o ne padėkoti. Panašiai būna, kai hierarchiškai aukštesnis darbuotojas pakviečia bendradarbį nenumatyto pokalbio – retai kada nori išreikšti pasitenkinimą ir pasakyti, kad viskas gerai. Arba kai tėvai surengia „valandėlę" su paaugliu vaiku. Pozityvios „valandėlės" būtų ypač įsimenamos ir turbūt labiau motyvuojančios bei paveikios negu vien negatyvios.

PRADEDANČIOJO PROTAS. Sąmonės būsena lemia būdą, kuriuo priimam tai, kas siūloma, ir tai, ką išgyvenam: kaip tai vertinam, ką apie tai manom. Neverta nė sakyti, kad pozityviojoje psichologijoje sąmonės būsena yra svarbiausia, kaip, beje, visose psichologinio ir psichoterapinio darbo apraiškose. Jums, tiksliau, jūsų kritiškam žvilgsniui, nė vienas šios knygos pamąstymas, nė vienas patarimas neatrodys vertingas, jei nebūsite atviros sąmonės būsenos. Nebūtinai palankios ar geranoriškos, bent jau smalsios ir sąžiningos: dzene tai vadinama *pradedančiojo protu*. Nevertinti nepamėginus; jei sunku – neatsisakyti ir nekri-

tikuoti metodo, tik lavintis ir toliau praktikuoti. Pradedančiojo protas – tai su smalsumu sumišę tyrumas ir smalsumas. Tai, net jei esam skeptiški, geranoriškas ir kūrybiškas skeptiškumas.

PRAEITIS. Pozityvioji psichologija ragina ne tik mėgautis dabarties akimirka (nors tai ir svarbiausia). Bet ir įsisąmoninti praeitį[23]: dažnai prisiminti geras akimirkas ir vėl jas išgyventi, įsivaizduoti, kad vėl pasimėgautume, vėl „žiūrėti tą filmą“, kad dar sykį iš malonumo nusišypsotume. Kartkartėm prisiminti sunkias akimirkas ir jas analizuoti, perprasti, suteikti joms prasmę, išmokti jų pamoką, kai esam apšviesti to, ką supratom vėliau, pažvelgti, ko jos mus išmokė, ir pastebėti, kaip jos nesukliudė mums išgyventi. Galbūt praeities sunkumai ir yra sunkiausi, bet ir naudingiausi: pagalvokim apie visus kartus, kai jautėmės sutrikę, skęstantys, kad ir trumpą laiką suglumę, jau pradėję kilti į paviršių...

PRAGARAS. Kaip atrodytų pragaras? Tikriausiai būtų toks, apie kokį rašo Jacques'as Audiberti eilėraštyje „Kankiniai“[24]:

Po purpurine, šlykščia suknele,
Po veido šydu atgrasiu,
Aš – šio pasaulio karalienė,
Aš skausmas be vilties esu.

Skausmas be vilties, gyvenimas be laimės vilties – štai nelaimės apibūdinimas. Panašus į minorinį, bet tikrovišką André Comte-Sponville'io laimės apibūdinimą: „Būti laimingam nereiškia visada būti džiugiam (kas gi galėtų toks būti) nei niekada tokiam nebūti, o *galėti* tokiam būti, nors nieko lemtinga neįvyko arba

niekas nepasikeitė."[25] Prie įėjimo į Dante's „Pragarą" yra užrašas „Čionai įžengęs, viltį mesk į šalį"[26]. Kartais viltis laikoma laimės spąstais (verčiau ja mėgautis, negu jos tikėtis). Tačiau ji yra ir būtinas vaistas, kai ištinka nelaimė ir ateina kančia.

PRAMOGOS IR PRASIBLAŠKYMAI. Vienais aspektais mūsų laikai nuostabūs, o kitais – kenksmingi. Vienas iš trūkumų: priklausomybė nuo pramogų, kurią ši epocha kuria mumyse: užtvindo psichinę erdvę begale galimybių sužinoti, pramogauti, fizinę erdvę užkariauja ekranais, prie kurių pakanka įsikurti ir ištisas valandas būsi užimtas. Nebereikia mąstyti – vien reaguoti. Tai kenkia mūsų gebėjimui būti laimingiems: turimi duomenys rodo, kad dėl dėmesio nepastovumo ir jo skaidymo daugėja neigiamų emocijų. Štai ką apie tai sakė Gustave'as Thibonas, mąstytoju tapęs valstietis: „Viduramžių filosofai prostitučių nevaisingumą aiškino kaip kovas, kurias tarpusavy kovodavo naikindami vieni kitus daugybė kasdien su partneriais užmezgamų embrionų. Tai, *mutatis mutandis*, puikiausiai tinka mūsų kultūros stiliui, kur žmogus, į visas puses tampomas vis naujų įdomybių, nebeturi nei gebėjimo, nei laiko leisti savyje bręsti jokiam dalykui, tad jo prote ir sieloje vis labiau siaurėja atotrūkis tarp pastojimo ir aborto..."[27] Jei nemąstysim apie savo laimę, jei pasitenkinsim tuo, kad pulsim prie laimės pažadų, kuriais prieš nosį mojuoja mūsų, vartotojų, visuomenė, jei paliksim smegenis dirvonuoti, tada nebūsim laimingi.

PRANCŪZIJA. Sąraše pagal tai, ar laimingi jaučiasi Europos šalių gyventojai, Prancūzija paskutinė savo klasėje. Nieko gero, nors jai apginti galima pasakyti, kad ji yra geriausioje mokyklos klasėje, kur patys geriausi mokiniai, – Vakarų Europoje. Nors

ir prasti pažymiai, daug mokinių jai pavydi. Ji apsimeta esanti tikra tinginė ir nepasikliaujanti laime, iš tiesų klauso visų pamokų, dėdamasi mieganti. Bent jau taip, man atrodo, smagu manyti, kai skaitau vis pasikartojančius straipsnius apie nacionalinę depresiją ir prancūzų pesimizmą: jie niurzgos, bet nėra nelaimingi.

PRARAJOS. „Praeitis yra bedugnė praraja, ryjanti visus trumpalaikius dalykus, ateitis – kita praraja, mums nepažini; viena nuolat persilieja į kitą, ateitis virsta praeitimi tekėdama per dabartį, mes stovime tarp dviejų prarajų ir tai juntam, nes jaučiam, kaip ateitis nuteka į praeitį, šitas pojūtis kuria dabartį virš prarajos."

Ši teologo jansenisto Pierre'o Nicole'o frazė mane labai sukrėtė, kai pirmą kartą perskaičiau (Pascalio Quignard'o knygoje, kaip tik taip ir pavadintoje – „Prarajos"). Ji vis dar sukrečia kas kartą, kai perskaitau: muzikalumu, paslaptimi ir pamokymu; ji primena prarają, virš kurios statomas trapus mūsų gyvenimo statinys, ir nesiliaujančią laiko tėkmę. Mes būgštaujam. Kai praeina baimės minutė – ką daryti? Kvėpuoti, šypsotis. Priimti skausmą ir baimę. Priimti beprotišką dabarties trapumą. Priimti, kad taip yra, ir toliau nuolatos žiūrėti į prarają, kuri save be paliovos primena, toji nesiliaujančio ir neišsenkamo judėjimo įkūnijama praraja, kur dabartis tėra „ateities nutekėjimas į praeitį". Paskui žiūrėti ir į visa kita: gyvenimas yra čia. Kvėpuoti ir šypsotis, nuolatos. Draugai sakė: „Tik nepradėk rašyti abėcėlės nuo neigiamų žodžių." Ne, mano draugai, nieko baisaus, skaitytojai juk nekvaili: žino, kad nelaimė visada yra kažkur netoli laimės. Tai padeda prisiminti akivaizdų dalyką: kartais ištikti baimės jaučiam laimės būtinybę. Taip pat ir ribas – ji nekliudo

egzistuoti prarajoms. Tačiau svarbiausia – jos būtinybę: vien laimė gali pažadinti mus, jas kontempliuojančius, pastūmėti kontempliuoti kitus tokius pat kerinčius dalykus: gyvenimą, meilę, grožį...

PREKIŲ VEŽIMĖLIS, arba Tikrasis gyvenimas. Vieną dieną per slidinėjimo atostogas nuvažiavau apsipirkti į netoli esančią parduotuvėlę. Atėjo mano eilė sugalvoti, kuo pamaitinti dvidešimt žmonių. Pradedu krauti pirkinius į vežimėlį, įdėjęs kelias prekes, smunku į vieno skyriaus užkampį. Kai grįžtu, nešinas pienu ar aliejumi, mano vežimėlio nebėra. Ieškau gretimame take – dingo... Po šimts pypkių! Kam vogti prekių vežimėlį? Dingteli, gal būsiu pastatęs jį kitur, ir vėl pradedu ieškoti. O tada pamatau savo pirkinius suverstus ant morkų: kažkas mano vežimėlį ištuštino ir pasiėmė. Kitas penkiolika minučių praleidžiu nemaloniai. Iš pradžių, žinoma, pasipiktinu: iš manęs nušvilpė euro monetą, o svarbiausia – turiu grįžti į automobilių aikštelę ir atsivežti naują vežimėlį. Iš tikrųjų esu veikiau nuliūdęs: pasaulis pasikeitė.

Dabar aplink mane ne šaunūs poilsiautojai ir taikūs vietiniai gyventojai, o galimi kaltininkai: nemandagūs, nesąžiningi, tingūs, nepilietiški slunkiai. Tiesa, toks yra mažų mažiausiai vienas, bet visas parduotuvėje esantis žmonių būrelis jau apjuodintas. Šitas mikronusikaltimas mane sukrėtė: pirkėjai ateina prisikrauti į vežimėlį maisto prekių ir eiti į kasą, bet ramiai, lyg niekur nieko, ima ir nušvilpia kito vežimėlį.

Nemėgstu susidurti su tokiais dalykais, jie liūdina ir priverčia eikvoti psichinę energiją, kad nusiraminčiau, vertinti reliatyviai ir įtikinėti save, kad tai nebuvo pikta valia, yra nepalyginti blogesnių dalykų, smulkių elgesio nukrypimų visada būna, o šitaip

besielgiantys žmonės galbūt man padėtų, jei prireiktų pagalbos, jei ne juokais įklimpčiau. Žodžiu, kad nuramninčiau protą, turiu pasidarbuoti. Iš pradžių nuo antrinės emocijos (pykčio) judu link pirminės (liūdesio), o tada ją liūliuoju, kol nurimsta.

O paskui naujojo vežimėlio neišleidžiu iš akių. Kiekvieną kartą išvydęs „įtariamąjį" nudelbiu policininko žvilgsniu: per plačiai šypsosi? vengia žvilgsnio? nemandagus? nagi nagi, ar tik nebus jis?

Pasakojimo moralas: kaip dažnai būna, man pasisekė. Praradau tik eurą ir penkias minutes – už šią nedidelę kainą man buvo priminti du dalykai: 1) kiaulystės yra gyvenimo dalis, 2) esu toks kaip visi – paprasta kvailystė man gali sukelti neproporcingai audringas vidines būsenas, nesvarbu, kad aš psichiatras.

Taigi, bičiuli, kibk į darbą...

PREVENCIJA. Pozityvioji psichologija naudinga psichiatrijai ir psichoterapijai atkryčių prevencijos srityje: pagalba pažeidžiamiems asmenims labiau mėgautis kasdienybe bus veiksminga ir vėliau, kai juos ištiks sunkios akimirkos.[28] Tačiau tai nėra gydymo būdas, kol kas nieko dar nebuvo įrodyta, pastebėti vien nestiprių depresinių būsenų atoslūgiai.[29] Taigi, pozityvioji psichologija svarbi žmonėms, kurie patiria vadinamąją remisiją: jie jau nebeserga, bet jiems gresia pavojus atkristi.

PRIĖMIMAS. Viskas prasideda nuo priėmimo. Tarti „taip" gyvenimui, rūpesčiams. Ir rūpesčiams? Taip, ir rūpesčiams. Kai nelaimės rėžia akis, o laimė slepiasi? Taip, ir tada. Sakyti „taip".

Priimti – tai ne džiaugtis tuo, kas verčia kentėti, o tiesiog konstatuoti, kad taip yra. Sakyti ne „tai gerai", bet „tai yra čia". O tada iškart – „ką aš galiu padaryti?" Ir sutikti, kad klausime

„Ką aš galiu padaryti?" esama įvairiausių galimybių: pakeisti padėtį arba savo reakciją, judėti arba laukti. Dažnai manom, kad maištingas „ne" („ne, tai neįmanoma; ne, aš kovosiu") pranoksta ramią „taip" jėgą. Kartais tai tiesa, bet ne visada. O paveikiausia tikriausiai yra derinti šiuos dalykus: „Ką gi, taip yra, priimu tai, matau, tai yra čia; bet ne, negaliu leisti įvykiams krypti į tą pusę." Gražūs žodžiai, o kaip taikyti praktiškai?

Priimti, vadinasi, mintyse sakyti „taip" kam nors, kas su mumis nesutinka, tai yra pritarti ne jo argumentams („taip, jis teisus"), o pačiam jo argumentų buvimo ir nepritarimo faktui („taip, puikiai matau, jis nepritaria") ir toliau klausytis, kad gerai suprastum, o tada tinkamai paprieštarautum. Tai yra sakyti „taip" nesėkmei, tačiau jai nepaklusti. Sakyti „taip" nelaimei, nes ji ištiko, bet nenuleisti rankų. Priimti – vadinasi, skirti laiko nagrinėti tam, kas vyksta, atsikvėpti, kad suvoktum ir pajaustum, o paskui nuspręstum, ką daryti. Priėmimas *neatstoja* veiksmo, jis vyksta *prieš* pasirenkant tinkamą veiksmą. Prieš iš tikrųjų pasirenkant. Jei nepriimsim, mūsų reakcijos bus impulsyvios ir visada tuo pačiu keliu nuves mus į tą pačią vietą. Koks santykis su laime? Paprastas: priėmimas išvaduoja nuo tuščios kovos. Kovos mūšio lauke, sekinančios ir kartais beprasmės, kai verčiau viską paleisti iš rankų; kovos mintyse, nes gromuliuojam pasipriešinimą tikrovei („taip negali būti!", „tai netiesa!", „gal sapnuoju?"), o tai mus sekina.

PRIEŠINGYBĖ. Poetas Christianas Bobinas knygoje „Kalinys lopšyje"[30] pasakoja: „Visus dalykus išmokau pažinti per jų priešybes: šviesą – per tamsą, dainą – per tylą, meilę – per vienatvę." Filosofas André Comte-Sponville'is rašo, kad laimė yra „žinoma, subjektyvi būsena, suprantama, reliatyvi, todėl net patį jos

buvimą galima neigti. Tačiau kas pažino nelaimę, nebepuoselėja tokių naivių minčių ir vien pajutę skirtumą supranta, kad egzistuoja ir laimė". Visi žinom, kad laimės priešingybė (nelaimė) ir laimės nebuvimas (egzistencinė tuštuma) egzistuoja. Ar reikia jas patirti savo kailiu, ar pakanka tiesiog žinoti jas egzistuojant, kad įkvėptų mus siekti laimės ir ją saugoti?

PRIEŠ IR PO. Yra dvi rūšys su laime susijusių teigiamų emocijų, štai kaip jos moksliškai vadinamos: „teigiami afektai prieš pasiekiant tikslą" ir „teigiami afektai pasiekus tikslą". Jie priklauso nuo dviejų skirtingų smegenų tinklų. Pirmieji galingesni už antruosius, tai nulėmė mūsų rūšies poreikis išgyventi: svarbiau būti motyvuotam pasiekti tikslą, o ne juo mėgautis. Evoliucijai rūpi vien rūšies išlikimas, o ne ją sudarančių individų laimė. Štai kodėl mums suteiktos galingos biologinės priemonės siekti laimės. „Laimė – jos ieškoti", kaip rašė Jules'is Renard'as. Tačiau esam menkiau parengti laime mėgautis, tą primena Shakespeare'as[31]: „Laimės siela palaimoje miršta." Ką gi, visa tai tėra polinkiai, vėliau, žinoma, galim iš jų išsilaisvinti. Nors biologiškai esam užprogramuoti smogti, jei iš mūsų atims bananą arba priešpiečius, dar nereiškia, kad negalim valdytis: tai vadinama auklėjimu (individualiu lygmeniu) ir kultūra (visuomeniniu lygmeniu).

PRIETARAI. Keista, bet kai kurie žmonės turi prietarų dėl laimės. Panašiai kaip dėl sveikatos: kai kurie, paklausti „kaip jautiesi?", nedrįsta atsakyti „kuo puikiausiai", bijodami būti nužiūrėti bloga akim ir tuojau pat susirgti. Turiu draugų, kurie nemėgsta sakyti „dabar esu visiškai laimingas". Vis ta pati baimė užsitraukti nelaimę. Iš tiesų įmanoma, kad anksčiau ar vėliau,

kai viskas klostosi gerai, mums gali atsirasti sveikatos sutrikimų (didelių ar mažų) ir mūsų laimė sumažės. Tačiau, suprantama, čia nėra jokio priežastingumo ryšio: dalykai pašlijo visai ne todėl, kad prisipažinom esą laimingi arba geros sveikatos, o todėl, kad šie reiškiniai pavaldūs klasikiniam, vadinamajam grįžimo prie vidutinio lygio, dėsniui.[32] Kiekvienas reiškinys, peržengęs vidutinio lygio ribas, labai natūraliai linksta į jį grįžti. Laimės viršūnės ir nelaimės bedugnės paklūsta šiai taisyklei. Tai dar viena priežastis mėgautis laime, kai ji yra, ir neprarasti vilties, kai užklumpa nelaimė, – nei viena, nei kita neamžinos.

PRIEŽASTINGUMAS. Psichologijos sąvoka „priežastingumas“ aiškinamos tam tikros charakterio savybės: „Ji pesimistė, *nes* jos tėvai tokie buvo“, arba įvykiai: „Man buvo sunku mėgautis vakarėliu, jaučiausi labai nejaukiai, *nes* ten susirinko vien diplomuoti ir labiau už mane išsilavinę žmonės.“ Kartais įdomu panagrinėti *kodėl*, bet dažnai pakliūvam į spąstus. Šitoks nagrinėjimas tėra vienas iš dviejų siekio pagerinti būseną dėmenų: 1) „Kodėl aš toks?“ ir 2) „Ką daryti, kad pasikeisčiau?“ Negaiškime laiko klausinėdami savęs, kodėl negalime būti laimingesni. Verčiau stenkimės, kad tokie būtume.

PRIKLAUSOMYBĖ. Būti laimingam, vadinasi, būti priklausomam. Philippe'as Delermas net rašė: „Būti laimingam – turėti žmogų, kurio gali netekti.“[33] Priklausyti nuo meilės, laimės? Kaip ir priklausyti nuo kvėpavimo arba maisto – normalu, nes tai gyvybiniai kiekvieno žmogaus poreikiai.

PRIKLAUSOMYBĖ NUO NUOTAIKOS. Tai mano darbe vartojama sąvoka, bet svarbi ir naudinga. Kiekviena emocinė

būsena susijusi su tuo, ką emocijų psichologijos tyrėjai vadina „elgesio programa“: kiekvieną emociją lydi specifiniai polinkiai į veiksmą, jie automatiniai, suprogramuoti taip, kad įsijungtų, kai kils emocija. Jei kalbėsim apie liūdesį, tai polinkis veikti paskatins užsidarymą ir sąstingį, kad žmogus tausotų save ir galėtų mąstyti (šiuo atveju tai veikiau polinkis slopinti veiksmus). Jei kalbėsim apie nerimą, tai elgesys bus susijęs su atsargumu, aplinkos stebėjimu, kad aplinkoje atpažintume pavojus. Pykčio atveju – gąsdinimo ir priešiškumo apraiškos. Pasibjaurėjimo atveju – atsitraukimas. Polinkis į veiksmą yra automatinis, jį galima vadinti emocijos sukeltu „pirmu judesiu“. Jis pritaikytas prie natūralios aplinkos: kadaise šie polinkiai padėdavo mums geriau atlaikyti grėsmę arba fizinį pavojų. Tačiau jie mažiau pritaikyti kultūrinei terpei, kur pavojai simboliniai arba menami.

Tai tinka ir kalbant apie natūralų polinkį į agresyvumą, kurį sukelia pyktis: gyvūnui jis reikalingas, kad įbaugintų priešus, žmogui jis kartais komplikuoja situacijas, kuriose diplomatija padėtų labiau negu riksmas. Liūdesio sukeliamas neveiksnumas gali padėti gyvūnui atkurti jėgas ir atsigauti, kol liūdesys praeis, kaip laukiam, kol praeis audra (gyvūnai negromuliuoja širdgėlos). Deja, žmogui neveiksnumas gali sustiprinti liūdną nuotaiką (tai ir išgyvena depresyvūs žmonės: juo mažiau veikia, juo stipresnė depresija).

Štai kodėl atpažinti priklausomybę nuo nuotaikos ir jos skatinamas elgesio programas, užkirsti joms kelią kartais gali būti naudinga. Bent jau verta išmėginti. Pavyzdžiui, eiti pasivaikščioti, nors depresija sukuria pojūtį, kad esam labai pavargę. Valandą pavaikščiojus galbūt nei nuovargis, nei depresija neišsisklaidys, bet po dvidešimties dienų, per kurias kasdien prisiversdavom po valandą pasivaikščioti, ir viena, ir kita bus atslūgę.[34] Kai kyla

sunkumų dirbant, priklausomybė nuo nuotaikos pasireiškia tuo, kad pasiduodam užplūdusioms emocijoms ir metam darbą arba einam „prasiblaškyti": atsidarom puslapį *Facebook* arba tikrinam elektroninį paštą. Ne visada gera mintis... Neteigiu, kad niekad nereikia paklusti emocijoms, tik sakau, kad vertėtų pasitikrinti, ar kartais ne per daug jų klausom. Priešintis nebūtų geriau (jokiu būdu nenutraukti darbo, kol neradom išeities), bet reikia siekti lankstumo ir įžvalgumo: įsiklausyti į savo jausmus, stebėti, kur link jie stumia, apsispręsti – judėti ta linkme ar ne.

Galbūt pastebėsit, kad iki šiol kalbėjau tik apie elgesio priklausomybę nuo nuotaikos, kai kyla neigiamų emocijų. Tas pats ir su teigiamom emocijom: džiaugsmas ir laimė skatina mūsų spontanišką artėjimo ir tyrinėjimo elgesį, pasitikėjimą savimi ir kitais, išreikšti gerą savijautą. Apskritai tai mažiau problemiška, bet kartais gali būti netinkama priešiškoje ar bloga linkinčioje aplinkoje. Arba susidūrus su nelaimingais žmonėmis. Tad ir šiuo atveju pravers šiek tiek įžvalgumo ir savikontrolės: „Ar elgtis taip, kaip nuotaika mane skatina, yra šią akimirką geriausia?"

PRISIMINIMAI IR PRAEITIS. Kai buvau mažas, turėjau prisiminimų. Dabar, jau suaugęs, turiu praeitį. Tai yra kompaktiškesnį ir nuoseklesnį prisiminimų klodą, kurį sudaro mano gyvenimo istorija. Kokie atgis prisiminimai, priklauso nuo mūsų emocinės būsenos: jei jaučiamės laimingi, noriau grįžta laimingi prisiminimai, o jei nelaimingi – prie vartelių grūdasi liūdnieji. Tai vadinama emociniu suderinamumu. Taip ir su praeitimi – galime papasakoti ją saulėtai arba niūriai, pabrėždami sėkmes arba nelaimes. Galbūt, kad išvengtume tos dienos emocijų, biografiją turėtume rašyti tik laimingomis dienomis, o skaityti – pilkomis?

„PRISIMINK, KAD TAVE MYLĖJAU." Kaimynai, kuriuos pasikvietėm į svečius kartu su kitais draugais, po vakarienės pasakoja apie nedidelį jųdviejų ritualą. Dažnai ryte, prieš leisdamasis mopedu į knibždantį Paryžiaus gatvių eismą, kai truputį liūdna, vyras pabučiuoja žmoną sakydamas: „Jei man kas nutiktų, prisimink, kad tave mylėjau." Tai ją jaudina ir kartu kelia jai stresą. Kita vertus, verčiau sakyti tokius dalykus, nes tai tiesa – ką gali žinoti. Tačiau... skamba keistokai. Tas pasakojimas sudomina ir pralinksmina visus svečius. Matyti, kad viešnioms jis ypač patinka. Tada mūsų kaimynas priduria: „Dar dažnai sakau jai: jei mirsiu, gali pradėti gyvenimą iš naujo, nesirūpink." Tai dar vienas meilės įrodymas: sakyti kitam, kad taip stipriai jį myli, jog norėtum, kad jo laimė truktų ir po tavo mirties, net be tavęs. Net su kitu žmogumi.

PRIVERSTI KVĖPUOTI. „Yra du veiksmai, kurių žmonės negalėtų nutraukti, kol gyvi: kvėpuoti ir galvoti. Iš tiesų kvėpavimą mes gebam sulaikyti užgniaužtą ilgiau, negu galim susilaikyti nemąstę. Kai pagalvoji, negebėti sustabdyti minties, liautis galvojus – siaubingas suvaržymas." Filosofas George'as Steineris kalba apie privalėjimą kvėpuoti[35] kaip apie siaubingą fiziologinį suvaržymą. Daugelis nerimo kamuojamų žmonių dažnai išgyvena baimę, kad nustos kvėpuoti ir mirs nuo uždusimo, – tai jausmas tarp abstraktaus metafizinio siaubo ir konkrečios hipochondriškos baimės (kuriai apėmus imama įsiklausyti net į mažiausius kvėpavimo pokyčius).

Tačiau šis suvaržymas taip pat yra ir vaisingas, ir paradoksaliai išlaisvinantis, kaip ir daugelis suvaržymų, jis padeda įsisąmoninti savo trapumą, o tai gerai, nes priverčia rūpestingiau elgtis mus supančiame pasaulyje – neniokoti jo, nemėginti pavergti.

Jis kreipia dėmesį į kvėpavimo stebuklą, kuris, be abejonės, yra didžiausias mūsų turimas vidinis nusiraminimo šaltinis.

PROBLEMOS. Jos yra tikrovė – net tiems, kam sekasi. Tačiau ir kitas dalykas yra tikras: beveik visada jas pasunkinam, padidinam jų tikrąjį poveikį savo gyvenimui, trukmę ir pan. Visada prisiminkim žiauroką Ciorano sakinuką: „Mes juokdariai – juk išgyvenam visas problemas.“[36] Arba šį (pamiršau jo autorių): „Gyvenime išsigelbėjau iš šimtų katastrofų – bijojau, bet jos taip ir neįvyko!“

PROTAS. Pasak senos ir tvirtos tradicijos, protas, žinios, aiški nuovoka atitolina mus nuo laimės, – lyg ir užuomina, kad ji susijusi su intelektualiniu trumparegiškumu. Tai prasideda nuo Biblijos, nuo Koheleto knygos: „Kuo daugiau žinai, tuo labiau kankinies.“[37] Beje, dar ir šiandien noriai kalbama apie laimingus bepročius, bet daug mažiau apie nelaimingus bepročius. Nors yra ir vienokių, ir kitokių. Atlikus tyrimus nerasta jokių proto ir laimės sąsajų, nebent tokia, kad teigiamos emocijos stiprina kūrybines galias: liūdesys mąstymą klampina ir lėtina, o džiaugsmas skatina ir spartina.

PSICHINĖ ĮVAIROVĖ. Tam tikru požiūriu, laimei, esama tam tikros žmonių „psichologinės įvairovės“, kuri, kaip ir gamtos biologinė įvairovė, kaip ir gyvūnų ar augalų pasaulyje, yra mūsų rūšies turtas: ji laiduoja elgesio būdų įvairovę daugybėje įvairių situacijų, kuriose vieno vienintelio asmenybės tipo žmonės būtų bejėgiai. Žmonių populiacijoje kiekvienas turi savo vaidmenį. Kai vikingai plaukė per Atlanto vandenyną į Ameriką, laive tikrai buvo neramiųjų, kurie stengdavosi užbėgti sunkumams už

akių (paimdavo užtektinai ginklų ir maisto), nepatikliųjų, kurie dėmesingai tikrindavo laivo būklę ir padėtį žvaigždžių atžvilgiu, neįbauginamų drąsuolių, kurie paskatindavo bičiulius įveikti nerimą, leistis pirmyn ir pan. Kelios paranojiškos asmenybės įmonės juridiniame ir protokolo skyriuose, keli pokštininkai pardavimo skyriuje, vieną kitą narciziškos asmenybės bruožą turintis direktorius, vienas kitas streso kamuojamas nervingas darbuotojas gamybos skyriuje ir keli pesimistai finansų skyriuje gali kuo puikiausiai sudaryti pajėgią komandą. Štai kodėl kaip įmanydamas stengiuosi per daug nesipiktinti savo kelyje sutikęs vieną kitą erzinantį asmenį: pirma, žinau, kad ir aš toks esu, bent kai kuriom akimirkom, antra, pasikeitus aplinkybėms, jų trūkumai gali virsti privalumais.

PSICHINIAI VAIZDINIAI IR GREITIS. Kai būnam liūdni, mūsų sąmonė sukuria mažai psichinių vaizdinių, bet prie kiekvieno iš jų apsistoja ilgam. O džiaugsme būna priešingai – išvystam daug vaizdinių, jie sparčiai keičiasi ir nesutelkia nuodugnesnio dėmesio.[38] Liūdesys lėtina, o džiaugsmas spartina. Tačiau čia svarbu ne vien teigiamas ir neigiamas valentingumai: kai kurios teigiamos emocijos lėtina (ramybė), o kai kurios neigiamos spartina (pyktis). Viskas priklauso nuo to, kokį vaidmenį jos atlieka mūsų gyvenime: ir patiriant džiaugsmą, ir apėmus pykčiui atsiranda būtinybė arba prasmė atsiliepti į iškilusią naują situaciją – šios dvi emocijos, priešingi valentingumai, skatina greitai reaguoti. O ramybė, kaip ir liūdesys, nėra emocinė reakcija į netikėtą įvykį, tai pakopiniai jausmai, atliepiantys bendrą situaciją; sulėtėti, kad pamąstytum ar pajustum, tada paprastai naudingiau, negu reaguoti labai sparčiai. Jums tai atrodo sudėtinga? Tiesa. Nėra nieko paprasto, todėl viskas ir įdomu...

PSICHOANALITIKAI. Kai studijavau psichiatriją ir buvau internas, prisimenu, psichoanalitikai laikė garbės reikalu domėtis ne laime, o aiškiu protu. Jie man atrodė kaip tik mažiau laimingi negu dauguma. Tačiau nebūtinai arba ne visi tie, kurie skvarbesnio proto: atitolti nuo laimės negana, kad priartėtum prie išminties.

PSICHONEUROIMUNOLOGIJA. Anądien sirgau, kamavo bjaurus, sunkiai pakeliamas smarkiai išplitęs sinusitas. Skaudėjo galvą, karščiavau, jaučiausi pavargęs. Skambinu vienam draugui, pas kurį turėjom tą vakarą važiuoti į svečius, pasakyti, kad negalėsiu atvažiuoti, – liūdžiu ir ilgai dvejoju, nes žinau, kad jis sukvietė daug žmonių, kurie man labai mieli. Jis kiek nusimena, bet guodžia mane maloniais žodžiais. Padėdamas ragelį pagalvoju – na ne, juk taip gaila! Jau seniai jį mačiau, vis dėlto tikrai noriu nuvažiuoti. Mano sveikatai tai nebus į gera, turint minty, kad karščiuoju kaip krosnis, bet įkvepiu save prisimindamas daugybę psichoneuroimunologijos mokslo darbų. Tai nauja, labai įdomi mokslo disciplina, tirianti ryšius tarp smegenų ir imuniteto: ji vadovaujasi principu, kad mūsų psichika veikia nervų sistemą, o ši veikia imunitetą. Taigi stresas silpnina imuninę gynybą, o teigiamos emocijos ją stiprina.[39] Jau nuo seno buvo taip manoma, bet dabar šie dalykai įrodyti. Tad sakau sau: eisi į šaltį tam, kad susitiktum su draugu, su žmonėmis, kurie tau patinka, sveikata truputį pablogės, bet tai tavo valia, o ne pareiga, – tau bus malonu, vėliau atsigausi. Tiesą sakant, mano psichoneuroimunologijos planas pavyko ne taip jau gerai. Net visai negerai: vėliau man triskart labiau pablogėjo. Ką gi, niekada negali būti tikras, ar mokslinių tyrimų rezultatus įmanoma perkelti į kasdienybę. Tačiau nieko nesigailiu – man tikrai buvo

malonu pamatyti seną draugą. Svarbiausia, kad po metų prisiminsiu tą vakarėlį, o ne sinusitą. Bent jau tikiuosi, – pamatysim, kaip susiklostys mano reikalai.

R – ryšys

Laimė yra ryšys. Niekada nepamiršk:
tu susijęs su visa žmonija, jos ašaros – tai tavo ašaros.
Pasistenk, kad tavo laimė būtų jos laimė.

RAMYBĖ. Geros savijautos požymis – taika, ramybė, tykuma. Ir viduje, ir išorėje nėra jokio nerimo. Harmonija. Mumyse. Tarp mūsų ir pasaulio. Jaučiamės pasaulio dalimi: kaip ramus jūros paviršius, kaip šiltas vasaros vėjelis, nepajudinamas, bet į dangų žvelgiantis kalnas. Ramybė kažkuo susijusi su tykuma. Tai dvi mano mėgstamos būsenos. Tačiau, mano akimis, jos nelygiavertės. Svarbiausia yra ne intensyvumas (ramybė kaip tobula ir visiška tykuma), o veikiau kokybė. Ramybė yra aukščiau tykumos, palyginti su tykuma, ji kaip laimė ir gera savijauta: transcendencija. Transcendentiška tai, kas yra apčiuopiama pasaulio išorėje arba virš jo. Tykuma priklauso mūsų pasauliui: kūno ir sąmonės, aplinkos tykumą lemia fiziniai veiksniai. Jei kalbėsim apie tykumą viduje, ji tokia: širdis plaka lėtai, kvėpuojam ramiai, mūsų raumenys atsipalaidavę ir t. t. Tykuma aplink mus: mažai triukšmo, judesių, visi pokyčiai vyksta palengva ir švelniai. Kai iš tykumos randasi ramybė, užplūsta kažkas nauja. Įsisąmoninam viską, kas yra čia, jaučiam, kaip vidinė tykuma atliepia išorinę, ištirpsta ribos tarp išorės ir vidaus. Tebesam čia, tačiau mumyse atvertos durys į kitur. Mes per nago juodymą nuo pasvirimo į kitą pusę. Vis dar esam čia,

bet ne tik čia. Tada joks žodis negali apibūdinti to, kas vyksta ir ką jaučiam. Vien tik ramybė.

RAMINANTYS TURTAI. Puikiai suprantu daugumos žmonių troškimą praturtėti. Neįžvelgiu čia nei gobšumo požymių, nei galios troškimo – vien lūkestį, kad bus galima nebesirūpinti materialiniais gyvenimo sunkumais: pinigai yra stiprūs ir paveikūs raminamieji, jie nukenksmina rūpesčius. Sugedo automobilis? Ne bėda, turim kuo sumokėti už taisymą. Užsidegė namas? Ne bėda, nusipirksim kitą, paguodai – dar didesnį ir gražesnį. Žinoma, turtai ne visagaliai ir kelia nepatogumų – priklausomybę ir pripratimą. Priprasti, vadinasi, įpratus prie ko nors, nuolat didinti dozę, kad poveikis būtų tas pats. Man gyvenime nuobodu? Nusiperku gražią kelionę arba gražių daiktų. Vis dar nuobodžiauju? Nusiperku naujų – vis daugiau, vis brangesnių. Būti priklausomam, vadinasi, nebegalėti sustoti, baiminantis gresiančios stygiaus būsenos: kai esam pripratę skandinti rūpesčius piniguose ir staiga nebegalim to daryti (turim mažiau pinigų arba kai kurie rūpesčiai neištirpsta piniguose), atsiskleidžia mūsų pažeidžiamumas – tada jausimės dar varganiau negu kiti.

Pinigai taip pat yra puikūs nerimo slopintojai, bet kartais, kai sugrįžta tikrovė ir sunkumai, paverčia mus pažeidžiamais. Jie viską palengvina, bet nieko negarantuoja. To dar betrūko!

RĄŽYMASIS. Prisimenu istorijos pamoką pradinėje mokykloje – mums pasakojo, kad karalius Liudvikas XI liepdavo uždaryti priešininkus ir priešus į narvus, kuriuos vadindavo „mergaitėm“: juose nebuvo įmanoma nei atsisėsti, nei atsigulti, nei stovėti. Tik klūpoti tokia poza, kad neįmanoma visu kūnu pasirąžyti. Mane, vaiką, šiurpino tokia baisi kūno nelaimė, kurią

baisus ir bjaurus karalius metų metus arba visą gyvenimą primesdavo kaliniams. Gal todėl taip mėgstu rąžytis: reguliariai, kai rašau namie, darbe tarp susitikimų su pacientais atsistoju ir su pasimėgavimu rąžausi.

REGBIO KOMANDA „STADE TOULOUSAIN“. Mėgstu regbį ir komandą „Stade toulousain“, kuri, kaip kiekvienas žino, žaidžia gražiausią ir protingiausią regbį visoje Prancūzijoje, Europoje ir galbūt pasaulyje (kai kuriomis dienomis...). Tad turiu marškinėlių, berankovių ir trumparankovių, su mėgstamiausios komandos simboliais. Žinau, tai kvailoka, bet taip yra. Vieną sekmadienį degalinėje pyliau į automobilį degalus, vilkėjau gražius marškinėlius su „Stade toulousain“ simbolika (komandos gerbėją iš to ir gali atpažinti: jis sako ne „Stade toulousain“, o tiesiog „Stade“ jam tėra viena tokia didelė, graži ir stipri komanda, nė nereikia patikslinti, kuri). Pardavėjas prie kasos pažiūri į mano marškinėlius, ant kurių užrašyta „Toulouse rugby“ (*Tulūzos regbis*) ir sušunka: „Visai nemėgstu regbio! Man labiau patinka futbolas!“ Hm... Per plauką negrąžinu jam jo degalų. Tikriausiai pamato tai mano veide ir priduria: „Nebent Pietų Afrikos – kai jie šoka gnaką!“ Ir jis ima rodyti man *hakos* pradžią (tai maorių šokis prieš varžybas, bet jį šoka ne Pietų Afrikos „Springbocks“, o Naujosios Zelandijos „All Blacks“). Aš leipstu juokais, jis taip pat. Nebesijaučiu sutrikęs ir sakau: „Netikiu, neįmanoma nemėgti regbio!“, ir galų gale sutinku jam sumokėti. Išsiskiriam kaip geri bičiuliai, jis man net parodo paskutinį *hakos* šokio judesį, kai einu iš parduotuvės.

Keista, kaip gerai po daugelio mėnesių prisimenu tą trumpą, neįtikėtiną ir nelabai svarbų dialogą, po ilgo laiko suprantu, kad tada mano marškinėliai kuo puikiausiai atliko bendravimo

priemonės funkciją – juk bendravimo galėjo ir nebūti. Degalinės pardavėjas tik atsakė į mano krūtinėje parašytą meilės prisipažinimą Tulūzos regbiui. Ir mums (bent man) liko nedidukas smagus prisiminimas.

REKLAMOS. Koks keistas mūsų pasaulis! Anądien mačiau prabangios kredito kortelės reklamą: jos savininkas gauna teisę į galybę privalumų, vienas iš jų toks: išskirtinė garantija „Jei nebūtų sniego..." – apdraudžiama visa šeima nuo atvejo, „jei išvykus slidinėti dvi dienas iš eilės nėra sniego arba dėl blogų oro sąlygų mažiausiai penkioms valandoms uždaroma mažiausiai 50 procentų keltuvų arba nusileidimo takų". Nieko prieš draudimą neturiu, puikiai suprantu, kaip erzina skintis kelią per didžiąsias žiemos ganyklas iki tolimo kalno ir galų gale negalėti nuo jo nušliuožti slidėmis. Tačiau tą sykį sutrikau. Ar nėra svarbesnių dalykų, nuo kurių reikėtų apdrausti, ne tik nuo nepasitenkinimo? Į ką pastūmėja tokie įpročiai? Ar tą dieną, kai galėsim valdyti orus, padaryti, kad į valias snigtų, mums knietės tuo naudotis vien savo malonumui? Tokio pobūdžio draudimo atsiradimas nėra visai normalus ir nieko gero nepranašauja. O gal tampu senu bambekliu, kuris piktinasi savo laikais? Gali būti. Šiaip ar taip, prisimenu vieną 1968 metų gegužės šūkį: „Mėgaukis be kliūčių." Štai kaip jį perkūrė mūsų hipervartotojiška visuomenė: „Apsidrauskite, kad galėtumėt mėgautis be kliūčių." Taigi, netrukus pamatysim ir tokių šūkių: laimės draudimas, garantuota laimė... Bet juk ne, nusišnekėjau: jų jau yra!

RELIGIJA. Daugelio mokslinių tyrimų duomenimis, religijos – kad ir kokia ji būtų (turimi duomenys susiję su keturiomis: katalikybe, islamu, budizmu ir judaizmu) – praktikavimas yra

palankus gerai psichologinei savijautai.[1] Yra keli šio reiškinio paaiškinimai: būnant tikinčiųjų grupėje mezgasi ir draugiški, ir socialiniai ryšiai; malda sutaiko ir veikia raminamai; gyvenimui suteikta prasmė; yra viltis, kad po mirties laukia kitas gyvenimas; gyvenimo būdas toli nuo kraštutinumų. Tačiau šitoks poveikis būna tik tada, jei „nuosaikiai dozuojama": jei tai fundamentalizmas, geras poveikis nyksta ir išgaruoja, prislėgtas suvaržymų ir sustabarėjusių apeigų bei minčių. Be to, atrodo, juo sunkesnės kasdienės gyvenimo sąlygos, juo geras religinės praktikos poveikis stipresnis[2] ir praktikuojančiųjų atsidavimas kiekybiškai (jų daugiau) ir kokybiškai (jie dievobaimingesni) yra didesnis. Ir priešingai – juo gyvenimo komfortas didesnis, juo šis atsidavimas silpnesnis – ar tai susiję su materialistine konkurencija? Ar su tuo, kad keičiantis į gera žmogaus likimui mažėja poreikis būti nuramintam? Norėdamas aprašyti guodžiantį, bet, jo akimis, politiškai nuskausminantį religijos poveikį, Marxas sakė, kad religija – tai opiumas liaudžiai[3], o šiandien sakytume – prozakas liaudžiai. Jis pridūrė: „Religija tėra iliuzinė saulė, kuri sukasi aplink žmogų, kol žmogus pats nesisuka aplink save." Nesu tikras, ar mums išeitų į sveikatą suktis aplink save...

REVOLIUCIJOS. Pirmas 1793 metų birželio 24 dienos Konstitucijos straipsnis: „Visuomenės tikslas yra visuotinė laimė." Kad keltum revoliuciją, nebūtina siekti laimės. Paprastai viską šluoti ant žemės skatina pyktis; įtūžusieji, o ne malonieji turi energijos viską apversti aukštyn kojom. Tačiau pastarųjų reikia geresniam pasauliui kurti (nors įtūžusieji ne visada nusiteikę užleisti jiems vietą).

RIMTI DALYKAI. Gyvenime yra rimtų dalykų ir nerimtų. Daugeliui žmonių psichologija neatrodo rimtas dalykas. O pozityvioji psichologija juo labiau. Prieš kurį laiką skaičiau paskaitą vertinamos aukštosios mokyklos studentams. Paskaitą apie laimę. Žinodamas, kad klausytojų mokslinis išprusimas geras, daug kalbėjau apie mokslinius tyrimus pozityviosios psichologijos srityje. Sprendžiant iš išraiškų ir reakcijos, tai jiems tiko... Kai baigėsi klausimai ir atsakymai, man lipant nuo pakylos, konferencijos vadovas, visą laiką mandagiai manęs klausęsis, pristatydamas kitą pranešėją, šios mokyklos absolventą, tarstelėjo: „Gerai, dar sykį dėkojame daktarui André! O dabar pereisim prie rimtų dalykų..." Susirinkusieji prapliupo kvatotis. Tapo bent jau aišku: aš atlikau šokėjos arba juokdario vaidmenį, ką gi, sakykim – *linksmintojo*. Prieš keletą metų tikriausiai būčiau įsižeidęs. Dabar jau nebe. Man tai net pasirodė smagu: visada geriau tiksliai žinoti, kokį vaidmenį atliekam didžiajame gyvenimo spektaklyje!

RYTDIENA. Rytdiena ir laimė – tai ilgas pasakojimas. Kartais mintis apie rytdieną būna šviesos ir vilties šaltinis, padedantis ištverti sunkumus: „Šiandien sunku, bet rytdiena bus geresnė." Deja, dažnai ta dainuojančios rytdienos viltis paspendžia mums spąstus: sakom sau, kad šiandien yra laikas dėti pastangas, o rytoj, kai būsim pasiekę visus profesinius, šeimos, finansinius ir kitus tikslus, ateis laimės laikas. Geriau to nekartoti sau pernelyg ilgai. Mat kartais rytdiena gali būti mūsų mirties, o ne laimės diena.

ROJUS. Ilgai žmonės manė, kad jis yra žemėje, o tapytojai vaizdavo jį su šimtais gražiausių smulkmenų: paprastai ten gera-

norė dosni gamta, pilna gėlių ir vaisių, žmonės vaikštinėja nuogi, o visi gyvūnai taikiai sugyvena. Vėliau buvo imta manyti, kad rojus ne žemėje, o danguje, tada tapytojai apstojo jį vaizduoti ir veikiau ėmė tapyti Žengimo dangun akimirką – didelių debesų link, kur Dievas ir šventieji pasitinka nusipelniusių mirtingųjų sielas.[4] Paskui atėjo Voltaire'as: „Rojus yra ten, kur aš esu", – ir vėl nuleido jį ant žemės, tiksliau, į mūsų galvas, šiaip ar taip, viską reikia pradėti čia, šiame pasaulyje, nors tikintieji ir mano, kad kitame bus daug geriau.

Rojus, kaip vieta, kur viskas švelnu ir lengva, – svajojam apie jį mažiau negu protėviai gal todėl, kad mūsų gyvenimas švelnesnis. Jiems rojus buvo taika, iki soties maisto, žalios pievos, giedras dangus, jokių sekinančių darbų, mylimi žmonės šalia. Mat visa tai jie retai turėdavo ir niekada viso šito nebūdavo vienu metu. O mes galim tai turėti dažniau negu jie. Jų akimis, mūsų gyvenimo sąlygos atrodytų kažkuo panašios į rojų. Ar gerai tai suvokiam? Mane visada sukrečia poeto Christiano Bobino frazė, kai skiriu laiko ją paskaityti ir apmąstyti: „Kiekvieną sekundę įžengiam į rojų arba išeinam iš jo."[5] Kiekvieną gyvenimo akimirką stovime kryžkelėje: pradėti būti laimingam ar liautis. Nors ne kiekvieną sekundę, akimirką, vis dėlto dažnai, daug dažniau, negu manom, šis pasirinkimas mums siūlomas arba primetamas didžiausios kančios ar džiaugsmo valandą.

RUDENS VĖJAS. Vieną dieną, kai niekaip neradau laiko susitikti su iš toli atvykusiu draugu budistu, jis šitaip atsakė į mano, persidirbusio ir neturinčio laiko vakariečio, atsiprašymus: „Ačiū už atsakymą, Christophe'ai. Rudens vėjas švelniai pučia mums į veidus. Kol kas susitinkam taip. Ramybės kiekviename žingsnyje..."

Skaitydamas tas eilutes buvau taip sukrėstas jo žinutės išminties ir švelnumo, paprastumo ir kilniaširdiškumo, kad jaučiausi pasirengęs atšaukti visus prieš kelias sekundes dar labai svarbius susitarimus, kad nors akimirką susitikčiau su juo...

RUDUO. Mėgstamiausias poetų, kuriems patinka besibaigiantys dalykai, metų laikas, pavyzdžiui, Apollinaire'o: „Mano amžinas rudenie, o, sielos metų laike."[6] Rudens grožis suteikia subtilią laimę, kurioje susilieja vasaros nostalgija ir gal šioks toks nuovargis nuo jos (nusibodo kęsti karštį!), vėsumos, artėjančių žiemos džiaugsmų laukimas.

RŪPESČIAI. Rūpesčiai yra nerimo ir nerimastingumo dulkės, jie be paliovos sėda į mūsų sąmonę: atverkim langus gyvenimui – gaivus vėjas juos išvaikys ir išneš lauk.

S – skubu

Skubu, skubu, dabar viskas skubu.
Tačiau tu žinai, kas svarbu: žiūrėti,
kaip auga tavo gyvenimo žolė.

SAKYTI BLOGA, BET NEDARYTI. Jules'is Renard'as „Dienoraštyje" rašė: „Jaučiu nuolatinį poreikį blogai kalbėti apie kitus, bet daryti jiems bloga man visai nesinori." Tai išmintingas šaunaus vyro prisipažinimas: jis kentėjo dėl neįgyvendintų ambicijų (svajojo būti garsus) ir savo ribotumo (jam buvo sunku jaustis laimingam). Draugužiui Jules'iui niekaip nepavyko numalšinti dabarties niežulio (jis per dažnai sukosi ankštame Paryžiaus literatų būrelyje) ir atsigauti nuo praeities (vaikystės, kai nepažino laimės). Jis niekam netroško blogo. Deja, ar noras blogai kalbėti apie kitus nėra savęs skaudinimas?

SĄMONĖ. Laimė – tai gera savijauta, kurią įsisąmoniname. Gera savijauta susideda iš tokių dalykų: pilvas prikimštas, šilta, saugu, aplink taikūs ir geranoriški gentainiai... Gerai jaustis gali ir paršelis, ir avis, ir kalakutas, ir žmogus. Gera savijauta – jau įdomu! Tačiau žmonės gali jausti dar stipresnį jausmą, vadinamą laime. Jie turi reflektuojančią sąmonę, tad gali sau tarti: „Tai, ką dabar išgyvenu, yra sėkmė, malonė, šią akimirką mano gyvenimas gražus ir geras." Tai darydami jie transcenduoja gerą savijautą į daug stipresnę patirtį – laimės akimirką. Gali būti,

kad toks perspektyvos pakeitimas sąmoningai suvoktą akimirką padaro dar malonesnę ir padeda jai atsidurti atminties saugykloje, – vėliau, sunkesniu metu, ji galės praversti mums kaip išteklius. Deja, galim išgyventi daug malonių minučių ir nepasinaudoti jomis taip gerai, kaip galėtume: jei esam susirūpinę, tai yra jei protas užimtas kitais dalykais (rūpesčiais, mintimis, kas nutiks vėliau, erzinančiomis smulkmenomis), tada patirsim tik gyvūninę gerą savijautą (juk ir tai jau neblogai), bet į laimę nė įžengę nebūsim. Todėl man patinka Albert'o Camus frazė: „Dabar trokštu būti nebe laimingas, o sąmoningas."[1]

SĄMONĖS KLAIDŽIOJIMAS. Puikus sąmonės klaidžiojimo tyrimas, be kitų įdomių rezultatų, atskleidė štai ką: 1) kai buvo tiriama didelio kiekio žmonių psichinė būsena įvairiomis dienos akimirkomis (šiuo atveju – apie 5 000 skirtingo amžiaus savanorių buvo stebimi kelias savaites), vieno iš dviejų tiriamųjų sąmonė leidosi į minčių klajones (galvojo apie ką kita, negu tuo metu veikė); 2) juo labiau sąmonė klajoja, juo mažiau galimybių, kad žmogus laimingas (tyrimo metu vertinama ir nuotaika); 3) net kai mintims klaidžiojant jaučiame malonias emocijas svajodami apie malonius dalykus, jos niekada nebus malonesnės negu tos, kai esam dėmesingi atliekamam veiksmui. Mokslininkų išvada, kurią jie pasirinko ir moksliniam straipsniui pavadinti: „Klaidžiojanti sąmonė yra nelaiminga sąmonė."[2] Kita išvada skamba kaip patarimas: susikaupimas į tai, ką veikiam, net jei tai darbas, visada mus padarys laimingesnius negu galvojimas apie ką nors kita, net jei tai malonūs dalykai. Tai priežastingai susiję: sąmonė klajoja ne vien todėl, kad esam nelaimingi (pavyzdžiui, kai gromuliuojam tamsias mintis), bet ir todėl, kad nemokam stabilizuoti sąmonės ir susitelkti į tai, ką darom, bet dažnai tai

mažina mūsų gebėjimą būti laimingiems. Tai dar viena priežastis, dėl kurios meditacija stiprina teigiamas emocijas: ji lavina mūsų gebėjimą išlikti dabartyje ir stabilizuoti sąmonę.

SĄMONĖS LAVINIMAS. Man brangi sąmonės lavinimo idėja. Galim ugdyti savo fizinius gebėjimus (jėgą, ištvermę, lankstumą...), lavinti psichinius (susikaupimą, dėmesį, atmintį...) ir emocinius (gebėjimą mėgautis dabartimi, numalšinti pyktį ir nerimą...). Jei kalbėsim apie sąmonės veiklą, tai paprastai darom dvi klaidas: pirmoji ta, kad manom nieko negalį padaryti (tokie gimėm), antroji – kad galvojam, jog valios ir ketinimų pakanka (reikia iš tiesų norėti, o jei nepavyks, vadinasi, per mažai norėjom). Žinoma, abu dalykai svarbūs, bet svarbiausia – nuolat lavintis jausti kai kurias teigiamas emocijas, skatinti jas ir plėtoti, kai užplūsta.

Keista, bet sąmonės lavinimo srityje jau esam žinovai, bet lavinam negatyvųjį registrą. Nuolatos gromuliuojam neigiamas mintis ir emocijas (liūdesį, pagiežą, pesimizmą), vadinasi, jau lavinamės: stiprinam neuronų kelius liūdesiui, pagiežai, pesimizmui plisti nutikus bet kokiam gyvenimo įvykiui. Tampame negatyvumo atletais. Ar to link ir norime eiti? Ar ne geriau būtų išmokti puoselėti ir gromuliuoti teigiamas emocijas?

SAULĖ. Atsigręžk į saulę – šešėliai tada liks tau už nugaros.

SAVIGYDA. Dauguma tyrimų rodo, kad kai susiduriam su didelėmis nelaimėmis, daugumai mūsų pavyksta išgyventi jas be pasekmių ir tik mažumai atsiranda potrauminių simptomų.[3] Tiesa, mūsų sąmonė, kaip ir kūnas, turi nuostabių savigydos gebėjimų, bet jų dažniausiai nepastebim.

Gyventi – vadinasi, veikti, palaikyti ryšius su kitais, žiūrėti į dangų, valgyti, pramogauti: juo labiau atsigręšim į gyvenimą, juo mažiau gręšimės į save, į ką tik išgyventus skausmingus išmėginimus, juo daugiau galimybių suteiksim savigydos gebėjimams ramiai atlikti savo darbą. Štai todėl, jei neseniai patyrėm sunkių akimirkų, atrajoti praeitį yra pats blogiausias dalykas (tas pats, kas krapštyti žaizdą – šitaip neleidžiam susidaryti šašui), o geriausia, ką galim padaryti, – nuo jų išsivaduoti. Atkreipkit dėmesį: išsivaduoti nuo praeities – tai ne pamiršti ar ištrinti praeitį, o nebeleisti jai mūsų valdyti.

Sunku? Taip, sunku. Tačiau nebūtina siekti visiškai kontroliuoti: „Kad nė karto nesusigundyčiau gromuliuoti mintis apie praeitį!“ Verčiau siekti atkakliai kontroliuoti: kas kartą, kai pastebim, kad vėl grimztam į praeitį, reikia grįžti į dabartį, vėl imtis veikti, stebėti tikrovę, o ne vis atrajoti spąstus spendžiantį menamą dalyką – praeities skausmą ir baimę dėl ateities.

Visi – net mikroskopiniai, laikini, nepilnatviški, netobuli – džiaugsmai gydys gyvenimo žaizdas. Todėl juo labiau būsiu pasiruošęs mėgautis gyvenimu tvyrant ramybei, juo lengviau tai bus, kai kils audra arba po audros, kai pamatysiu žalą ir kokį atkūrimo darbą turėsiu nudirbti. Tokiomis akimirkomis nesistengsiu jaustis laimingas – tiesiog nesislėpsiu nuo laimės saulėkaitos. Lauksiu, kol ji pamažu mane sušildys, ir vėl pasijusiu puikiai.

Gyvenimas gydantis, o laimingas gyvenimas – juo labiau.

SAVIKONTROLĖ. Sėdžiu savo darbo kabinete, pasinėręs į rašto darbus: būsimą knygą, straipsnius, knygų įžangas. Mėgstu rašyti, bet būna dienų, kai sekasi sunkiau. Taip ir buvo tą rytą: sunkoka sutelkti dėmesį, pajusti įkvėpimą. Susidūręs su šiais

sunkumais, jaučiu pirmus impulsus atsitraukti nuo darbo. Prieš keletą metų tokiu metu būčiau ėjęs nusnūsti, nusileidęs į virtuvę suvalgyti kokio vaisiaus ar pavartyti neseniai atsiųstų žurnalų, knygų. Visa tai darydavau norėdamas nukreipti mintis kitur ir paskui grįžti prie darbo. Šiandien pagundos tos pačios, yra ir naujų: pavyzdžiui, jei darbas stringa, paskaityti per tą laiką atėjusius elektroninius laiškus, tuoj pat perskaityti SMS žinutes, atsiliepti vos suskambės telefonas (užuot palikus skambėti ir visiems paskambinus dienai baigiantis), naršyti internete. Šie trukdžiai – nieko baisaus, tik jeigu šito nesuvaldysiu, iki vakaro ne kažin ką parašysiu!

Tą akimirką, kai užsisvajojęs svarstau apie visa tai, girdžiu beldžiant į kabineto duris: mano antroji dukra. Ji taip pat darbuojasi namuose – ruošiasi mokyklos baigiamiesiems egzaminams. Nori kažko paklausti:

– Tėti, gali paimti mano mobilųjį?

– Kaip – paimti tavo mobilųjį?

– Na, taip, noriu tau jį atiduoti, kad laikytum savo kabinete.

– Gerai, bet kodėl?

– Todėl, kad turint jį šalia man neišeina dirbti, negaliu susivaldyti, atsiliepiu į visus skambučius ir atsakau į SMS. O jei nuobodu, knieti skambinti arba rašyti žinutes...

Pasijuntu nebe toks vienišas kovodamas su savimi ir stengdamasis save kontroliuoti!

Žodis „savikontrolė“ nepriklauso kasdienei mūsų šnekai, bet jos tikrovė mums pažįstama. O praktikavimas – būtinas. Savikontrolė paverčia mus savo kasdienybės pilotais, o tada kaip jūrininkai galim geriau naviguoti ir išlaikyti kryptį pučiant ir palankiam, ir priešiškam vėjui. Be jos vien reaguojam į savo emocijas ir impulsus, į aplinkos spaudimą ir pokyčius. Be jokio

atstumo ir nuovokos. Vadinasi, kartais susiduriam su problemomis. Savikontrolė padeda protingai reaguoti į viską, kas nutinka, atsižvelgiant į savo pasirinkimus, sprendimus ir gyvenimo idealus.

Taigi savikontrolės gebėjimai labai vertingi daugybėje gyvenimo sričių: sveikatos, socialinių ryšių, mokslo ir profesinių pasiekimų, žodžiu, visko, kas gali padėti mums puoselėti laimę.

Savikontrolės įgūdžiai, be abejo, žmonių gyvenime visais laikais buvo labai svarbūs, bet dabar atrodo dar svarbesni: šiuolaikinė aplinka labai įdomi ir turtinga, bet gal ir kaip niekad destabilizuojanti, nes nuolat mums kelia pagundų! Materialistinė visuomenė iki kraštutinumo išplėtojo šūkius „Suteikit sau mažytį malonumą", „Pirkit šiandien, mokėkit rytoj" ir kitus džiugius raginimus, skatinančius paklusti impulsams, ypač jeigu jais manipuliuoja naujausiais mokslo duomenimis pasikausčiusi reklama ir rinkodara. Taigi, tarp piliečių ir firmų vyksta labai nelygi kova. O savikontrolės įgūdžiai padeda šį mūsų asmeninės laisvės ir pramonininkų kuriamų destabilizuojančių raginimų susirėmimą padaryti labiau panašų į lygiavertę kovą.

Savikontrolė – tai gebėjimas atsispirti impulsui tuoj pat patirti malonumą (vadinasi, konkretų), aukojant vėlesnę (vadinasi, menamą) laimę: valgyti cukrų, nors sergi diabetu (dėl trupučio malonumo mažini tikėtiną gyvenimo trukmę ir galimybę patirti laimės akimirkų), gerti alkoholį, nors netrukus vairuosi, rūkyti, nors žinai, kad nesveika, pramogauti, nors žinai, kad turi dirbti. Dėl savikontrolės stokos dažnai rytdienos laimę aukojam dėl šiandienos malonumo. Ilgainiui savikontrolė laimei tampa būtina: kaip tik ji įspėja neaukoti to, kas svarbu, dėl to, kas paprasta ir greitai pasiekiama.

SAVIVERTĖ. Savivertė naudinga mūsų laimei. Ji padeda mums nebūti agresyviems sau, nevarginti savęs nuolatine ir perdėta savikritika. Dar ji padeda laikyti save vertais suartėti su kitais ir būti jų mylimiems. Tiesa, šiems dalykams – savigarbai, ryšiams su kitais – savivertė daro didžiausią poveikį.[4] Laimėjimų ir sėkmės srityje jos nauda ne tokia akivaizdi ir priklauso nuo daugybės kitų veiksnių.

SAVIŽUDYBĖ. Vieną dieną knygų mugėje sutinku draugą, rašytoją, abu esam ten pakviesti.[5] Jis labai susijaudinęs, nes traukinys, kuriuo atvažiavo, kurį laiką buvo dėl savižudybės įstrigęs ant bėgių: „Įsivaizduoji, dauguma žmonių galvojo apie tai, kad vėluoja ir kiek dėl to turės nemalonumų. O juk ten kažkas pakėlė prieš save ranką..."

Tais metais daug keliavau ir du kartus važiuojant traukiniu teko įstrigti kelyje dėl savižudybių. Abu kartus pajutau veikiant tą patį refleksą: iš pradžių: „Velnias, pavėluosiu!", tada gėdą, paskui: „Gal juokauji? Tavo pavėlavimas menkas ir apgailėtinas šalia žmogaus mirties, šalia visiškos nevilties."

Šiek tiek pašnekame su draugu apie tuos vidinių būsenų ir sąžinės judesius, kai kitų neviltis įsilieja į gerai sustyguotus mūsų gyvenimus. Kitą dieną jis atsiunčia elektroninį laišką su, kaip pats rašo, „romanisto klausimais": po mūsų pokalbio jis mąstė, kaip išgyveno paskutines akimirkas neseniai į Atlantą nukritusio kompanijos „Air France" lėktuvo keleiviai. Jį pribloškė, kad visi žurnalistai kalba apie technines katastrofos aplinkybes, o ne apie tai, kokia galėjo būti keleivių savijauta paskutinėmis gyvenimo minutėmis.

Man tai ne tik „romanisto klausimai". O romanistai, didieji jautruoliai, dažnai juos sau kelia atkakliau ir negailestingiau

negu kiti. Todėl, kad jiems būdinga atjauta (net kai patys mėgina įrodyti, kad yra priešingai), o su ja ir jautrumas bei smalsumas įvairiai žmonių patirčiai. Net siaubingai, kraštutinei, galutinei...

SCHADENFREUDE. Tai piktdžiuga matant, kaip kiti vargsta. Ypač jei į tuos kitus žvelgiam kaip į varžovus, priešininkus, gal net priešus. Kažin ar teigiama, bet liguista emocija, ją paprastai stengiamės maskuoti, nes ji grįsta kito kančia arba nepatogumu. Dažnai *Schadenfreude* yra žemos savivertės požymis: nurimstam matydami, kad kiti, kurie mus laiko priešininkais ar varžovais, įklimpo į bėdą.[6] Reikia jos atsikratyti, kruopščiai išravėti iš sąmonės! Nebent mūsų vertybės grįstos mintimi, kad kitam nutinkantis blogis mums gali būti gėris. O tai irgi nekokia mintis...

SĖKMĖ. Prancūzai garsėja kaip rėksniai ir linkę į depresiją žmonės. Gal tai susiję su jų laimės suvokimu? Prancūzų kalbos žodis *bonheur* („laimė“) susideda iš dviejų dalių: *bon* reiškia „geras“, *heur* – „sėkmė“. Laimė kaip sėkmės akimirka? Štai kas gali įtikinti nedėti pastangų ir teikti peno pesimistinėms, bambekliškoms mūsų pažiūroms. Klystam: šiuolaikiniai darbai apie sėkmę iš tiesų rodo, kad ji nenukrinta iš dangaus, tai tam tikro požiūrio ir elgesio rezultatas, nors jų sąmoningai ir nesuvokiam.[7]

Pirmas dalykas: sėkmė yra vidinė būsena, būdas skaityti savo gyvenimą. Testas: jūs banke, atėjote atsiimti banko kortelės. Užeina kaukėtas vyras, išsitraukia pistoletą ir reikalauja kasos pinigų. Išbėgdamas nori pagąsdinti ten esančius žmones ir atgrasyti jį sekti, tad šaudo į visas puses, viena kulka sužeidžia jus į ranką. Jums pasisekė ar nepasisekė? Liūdnieji atsakys – nepasisekė! „Jei būtumėt atėjęs penkiom minutėm anksčiau arba vėliau, nebūtu-

mėt turėjęs bėdos, be to, sužeidė tik jus." – „Tau pasisekė! – sakys linksmieji, – jei būtum stovėjęs dvidešimt centimetrų arčiau, būtų kliuvę į širdį, laimė, angelas sargas apsaugojo!"

Antras dalykas: sėkmė – tai ir elgesio modelių, skatinančių atsirasti gerų dalykų, visuma. Tyrimai parodė: kai sėkmingais save laikantys žmonės atsiduria naujoje situacijoje, jie daugiau žvalgosi aplink (per vieną tyrimą jie rado tyrėjų ant žemės padėtus banknotus), lengviau užmezga pokalbį su nepažįstamais žmonėmis (ir gauna informacijos, sulaukia šypsenų, užmezga ryšių, kurie tuo metu malonūs, o vėliau gal bus naudingi). Taigi sėkmė ir teigiamos emocijos sukasi tarsi užburtu ratu: juo esi laimingesnis, juo labiau tau sekasi, juo labiau sekasi, juo laimingesnis jautiesi. Atrodo, kad ir stipriausias priežastingumo ryšys krypsta šia linkme: laimės pojūtis atneša daugiau sėkmės. Sėkmė ateina kaip šalutinis laimės poveikis...

SĖKMĖS DOVANA. Sėkmė mus aplanko tik tam, kad būtų pamiršta. Ją be paliovos atrajoti nepalanku mūsų laimei, nes šitaip glostom ir pernelyg išpučiam savo ego. Geriausia sėkme pasinaudoti dėkingumui išreikšti: už mūsų rikiuojasi nesuskaičiuojama grandinė žmonių, kurie mokė, drąsino, vedė, mums padėjo. Prarijom ir apdorojom, įsisavinom visas jų dovanas – kas gi mes būtume be jų?

SEKSAS IR LAIMĖ: „O, taip!" Kai baigiau redaguoti šį rankraštį, žinoma, atidaviau jį literatūriniam redaktoriui, jis pateikė daugybę pagrįstų pasiūlymų ir pasakė nuostabos kupiną pastabą: „Keista, tu niekur nekalbi apie seksualumą. O man atrodo, kad vis dėlto sekso ir laimės santykis – tai svarbu!" Taip, bičiuli, taip, svarbu. Tačiau tiesa ta, kad knygose ir

gyvenime beveik niekada nekalbu apie seksualumą. Tai susiję su drovumu – turbūt kiek pasenęs požiūris. Tiesa, atrodo, kad mano santykis su seksu toks kaip kai kurių žmonių su laime: man greitai pabosta apie jį kalbėti, jau šimtąkart verčiau jį išgyventi. Tačiau, palikę nuošaly mano asmenį, ką galėtume pasakyti apie sekso ir laimės ryšius?

Visų pirma, jie susiję su daugybe mechanizmų. Žinoma, seksas yra įgimtas ir būtinas labiau negu bet kuris kitas malonumas, jį jausti esam užprogramuoti biologiškai, nes jis reikalingas mūsų rūšiai išgyventi. Tačiau, kaip ir visi malonumai, jis gali būti praturtintas (arba visiškai sunaikintas) psichikos: mokymasis atsipalaiduoti ir mėgautis padidins šį gyvūnišką malonumą ir galės jį perkeisti į džiaugsmo pojūtį ir intensyvią pilnatvę. Kitas seksą su laime siejantis svarbus mechanizmas: seksualinė veikla įtraukia ir paprastai mobilizuoja visą dėmesį. Labai įdomiame ir svarbiame dėmesio ir laimės ryšių moksliniame tyrime tyrėjų grupė nustatė[8], kad seksualumas – vienintelė žmonių veikla, kurios metu dauguma lieka visiškai susikaupę (užuot galvoję apie ką nors kita arba žiūrėję į mobiliojo ekraną). Šiandien žinoma, kad gebėjimas susikaupti skatina gerą savijautą ir tai, kas vadinama *flow* („srautu“) – intensyvaus psichikos dalyvavimo vertingoje veikloje būseną. Aptarkime dar vieną mechanizmą – abipusiškumą: seksas yra bendravimas ir patenkina mus juo labiau, juo daugiau malonumo suteikiam ir gaunam. Šis artumo ir abipusiškumo veiksnys taip pat yra laimės šaltinis. Dėl šių ir dar kitų priežasčių seksas ir laimė susiję. Beje, seksualinio aktyvumo viršūnės – bent jau tos, kurios fiksuojamos pagal parduotų prezervatyvų skaičių, – yra vasaros atostogų metu ir Kalėdų laikotarpiu, tai yra tada, kai esam linkę jaustis šiek tiek laimingesni.[9]

SEKSAS IR LAIMĖ: „Kažin, kažin..." Visi ar beveik visi žmonės džiaugiasi ir, žinoma, naudojasi sekso ir laimės ryšiais. Bet čia yra ir išlygų.

Pirma: kai kuriems žmonėms nebūtinas seksas, kad jaustųsi laimingi, gal net labai laimingi, - tokių daug yra, pavyzdžiui, religinėse bendruomenėse. Galbūt dėl išstūmimo, atsisakymo, o gal tiesiog todėl, kad jie teikia pirmenybę kitoms laimės rūšims, kurios jiems atrodo svarbesnės, pavyzdžiui, religiniam įsipareigojimui, - kad ir kas tai būtų, jie gali jaustis labai labai laimingi be seksualinio gyvenimo.

Kita išlyga: kalbos apie seksą vis atnaujina stereotipus apie vyrų ir moterų skirtumus, daug tyrimų tai įrodė[10]: taigi, kai savanoriams kalbama apie seksualumą (vaizdiniu ar žodiniu, sublimuotu ar atviru būdu), jie arba jos sistemingai save suvoks ir elgsis pagal lyčių stereotipus daug karikatūriškiau negu paprastai. Moterys nesąmoningai bus linkusios pasirodyti švelnesnės ir paklusnesnės negu paprastai, vyrai - tvirtesni ir labiau dominuojantys. Taigi, diskurso ir vaizdų sekso tema gausinimas sukelia didelį nepageidaujamą arba veikiau neproduktyvų poveikį laimės požiūriu - su vyrų ir moterų santykiais susijusios laimės. Mat seksualiniai stereotipai vis dėlto sutrikdo mūsų požiūrį į laimę ir lūkesčius: per kitą tyrimą[11] mokslininkai pastebėjo, kad iš visų nuotraukose matomų nepažįstamų vyrų emocinių išraiškų daugumai moterų seksualiausi atrodė tie, kurių veiduose atsispindi išdidumas ir dominavimas, o mažiausiai patraukliais vyrus pavertė laimė! Moralas: norėdami sužavėti, vyrai veikiau turėtų puikuotis ir išpūsti krūtinę, o ne maloniai šypsotis. Iš pirmo žvilgsnio tai juokinga - jausmų srityje moterys tikriausiai dažnai neteisingai pasirenka kaip tik dėl šio mechanizmo.

SELEKTYVIOJI ATMINTIS. Išminčius Laodzi sakė: „Išmok rašyti savo žaizdas smėlyje, o džiaugsmą iškalti akmenyje." Žinote ką? Mano akimis, šiame patarime svarbiausias žodis – „išmok". Galim to išmokti, galim treniruotis: kai ištiks nedidelės bėdos (kad pradėti būtų lengviau), švelniai sau sakykim, kad tai praeis, net jei kol kas tuo netikim, net jei nuo to nepalengvėja, vis tiek sau tai sakykim taip, kaip tėvai guodžiamam vaikui. O kai ištiks džiaugsmas, sakykim sau: „Niekad, niekad to nepamiršk, prisipildyk šia laime, valgyk ją, skonėkis, priimk džiaugsmą kiekviena kūno ląstele."

SENAS PONAS. Vienas mano laimės mokytojų. O šiandien jis – ligotas senas ponas. Buvau jį sutikęs prieš kelias dienas, praleidom valandėlę kartu. Buvau sujaudintas matydamas žmogų, iš kurio daug išmokau per pastaruosius dvidešimt penkerius metus. Jaučiau ir nerimą dėl jo: senas, serga grėsminga judėjimą varžančia liga – kaip jis susidoros su šiomis kliūtimis? Šiek tiek, prisipažinsiu, nerimavau ir dėl savęs: neramu, kaip mano mylimiausias protingos laimės modelis ištvers šį ligos ir artėjančios mirties išmėginimą, koks bus jo kelio galas.

Tad klausau jo, stebiu jį. Jis paseno, pasidarė lėtesnis, nebe toks kibirkščiuojantis. Kartais jį persmelkia kančia, ir tai atsispindi veide ir kūne. Taip pat ir nuovargis: matau, jis paslapčia atsisako kai kurių judesių (pakelti ant grindų nukritusį daiktą) ar kai kurių žodžių (paaiškinti kokį sudėtingą dalyką). Tačiau būna akimirkų, kai viskas atgyja: jo veidas nušvinta, balsas nuskaidrėja, akys vėl švyti. Laimė sugrįžta kaip pro debesis prasiskverbianti saulė, kaip vėjui staiga išpūtus bures didelis sulėtėjęs laivas džiugiai įgauna polėkio ir greičio. Tada jis džiaugiasi, domisi, pažeria sąmojų, spinduliuoja draugiškumą ir geranoriškumą. Tai vis

jis – toks, kokį pažinojau, mylėjau, kokiu žavėjausi. Greitai bus pabaiga, jo pabaiga, bet jis nieko nepaneigė, nepasikeitė po metų dulkėmis. Tos pačios vertybės (gyvenimas vis dar vertas gyventi, jis daug gražesnis, jei šypsaisi kaskart, kai tik gali), ta pati laimė (džiaugtis gyvenimu savyje ir aplink save). Jis kaip įmanydamas geriausiai pragyveno savo gyvenimą. Gyveno laimingas ir darė laimingus kitus, kiek galėjo. Jis žino, kad jo kelias šiapus netrukus baigsis. Dėl to šiek tiek nelaimingas, nes jam labai patiko gyventi, bet tai nekliudo ir toliau būti laimingam.

Jaučiu ir švelnumą, ir dėkingumą. Jaučiuosi nuramintas ir aprimęs. Labiau negu bet kada paskatintas laikytis jo programos: stenkis, kaip įmanai, nepamiršk būti laimingas, kai tik gyvenimas tau leis.

SENAS PSICHIATRAS. Pasikvietėm į svečius Orphée'ą, vieną iš mano krikštasūnių, kartu su jo seseria Aurore. Pasiūliau jiems pakeisti vandenį mano dukters akvariume, tad jie, prieš ištuštindami akvariumą, stengiasi semtuvėliu išgaudyti žuvytes. Žinoma, susibara. Orphée'ui, subtiliam ir kruopščiam berniukui, atrodo, kad Aurore per šiurkščiai elgiasi: „Švelniau! Tu išgąsdinai didelę žuvį! Be to, ji sena. Niekada nereikia gąsdinti senų – jie nuo to miršta!“ Kaip čia pasakius? Iš pradžių tai mane prajuokino, paskui nusistebėjau: susitapatinau veikiau su sena žuvim, o ne su vaikais! Vėliau pasakiau sau, kad jie teisūs, kad baimė mano širdžiai ne į sveikatą (kaip ir niekieno kito), kad šis juokingas įvykis yra geras priminimas galvoti apie sveikatą ir patarimas: „Girdėjai, seni? Stenkis ir toliau mažiau nerimauti!“

SENĖJIMAS. Prisimenu, buvo keista, kai į mane pirmą sykį kreipėsi „pone“. Nors buvau tam pasirengęs ir pratinęsis: anks-

čiau, kai buvau medicinos studentas, paskui internas, man labai dažnai sakydavo „daktare", – poveikis buvo panašus. Bet tą dieną, kai manęs pirmąsyk paklausė, ar turiu anūkų (pirkau „šeimos" bilietą į Luvro muziejų), pasijutau dar keisčiau! Paskui pasakiau sau: viskas gerai – tokio amžiaus iš tiesų galėčiau turėti anūkų. Normalu priimti amžių, derantį su galimybėmis. Gyvenimas gerai sutvarkytas: ramiai primena mums tai, ką mielai pamirštume, ir draugiškai skatina prie to priprasti.

SENELIS. Vienas mano draugas tapo seneliu. Jis nėra labai atviras, išgyvena tai santūriai, be skambių frazių, bet būti seneliu jam patinka. Per Visų Šventųjų atostogas kelias dienas praleidom kartu dideliame vasarnamyje, ten buvo pilna žmonių, tarp jų ir jo dukra su anūke. Vieną ramią popietę, kai beveik visi išėjo pasivaikščioti, mudu likom namie. Aš – paskaitinėti, o jis – pabūti su anūke. Buvau viename didelio kambario gale, o jis kitame. Jis mane visai pamiršo. Akimirką aš, įsigilinęs į knygą, išgirstu jį skleidžiant keistus garsus – jis švelniai urzgia. Nepastebimai kilsteliu galvą: bičiulis, kaip pirmykštis, urzgia duodamas kūdikiui buteliuką, kalbina prisimerkęs iš laimės, šypsodamasis. Kaip čia pasakius? Ta akimirka mane sukrėtė labiau negu visos įmanomos kalbos apie laimę būti seneliu. Ta garsu iš jo gerklės ištrūkusi paleolitinė meilė, aidinti iš amžių gilumos, mane sujaudino iki ašarų.

SENI DRABUŽIAI. Kai mirė mano tėvas, ištuštinom jo drabužių spintą, mama buvo labai susijaudinusi, aš taip pat. Mane guodė tai, kad kai kuriuos drabužius pasilikau ir toliau dėviu. Pavyzdžiui, rašydamas šias eilutes mūviu škotiškos vilnos kelnes, kurios buvo jo, regis, devintojo dešimtmečio mados. Duk-

ros širsta, kai jas apsimaunu, žmona dūsauja ir šypsosi. Be abejo, su tėvo drabužiais neatitinku gero skonio aprangos reikalavimų. Tačiau tai atitinka mano esmines nuostatas: neišmesti „dar gerų" drabužių, dažnai prisiminti „savo" mirusius, net fiziškai juos pajusti. Kiekvienam savos neurozės – šie seni drabužiai ramina manąsias ir daro mane jei ne laimingą, tai bent patenkintą ir nuoseklų.

SIAUBAS IR LAIMĖ. Mano laimės suvokimas paženklintas darbo, kuriame tenka būti šalia kenčiančių ir palengvinti kančią. Koks prisiminimas labiausiai sukrėtė? Pacientas alžyrietis, paguldytas į ligoninę dėl stiprios depresijos, matė, kaip fanatikai islamistai papjovė jo sūnų. Tas pats kaip ir Aušvico atveju: kaip po šito tikėti laime? Nežinau, vis dėlto tokie įvykiai kelia abejonių ne dėl laimės egzistavimo galimybės ar svarbos. O vien dėl iliuzijos, kad gyvenimas apsaugos mus nuo nelaimių. Mes nuo nieko nebūsim apsaugoti. Deja, kai kam teks išgyventi siaubą. Tai ne priežastis atsisakyti būti laimingam. Tai priežastis – kiekvienam, kaip kas gali, – įsipareigoti mažinti nelaimių arba sukliudyti siaubui atsirasti.

SILPNAS AR GLEŽNAS? Prisimenam Nietzsche's formulę: „Kas mūsų nenužudo, padaro mus stipresnius." Jis pabrėžė įveiktų sunkumų vertę. Anądien iš ponios, kurią konsultavau Šv. Onos ligoninėje, sužinojau, kad kartais teisingas ir priešingas teiginys. Ji papasakojo apie daugybę gyvenimo išmėginimų, kurie ją nualino, pavertė pažeidžiama, ir padarė išvadą: „Mano atveju tai, kas manęs nenužudė, padarė mane silpnesnę." Ji šiek tiek buvo teisi – išgyventų sunkumų palikti psichologiniai randai po daugelio metų vis dar skaudėjo. Man atrodė, kad ji sten-

gėsi kaip įmanydama ir padarė pažangą, kokią įstengė. Tad buvo kebloka jai atsakyti, nenorėjau, kad ji išeitų galvodama apie negailestingą silpnumą, o mes liktume jo neaptarę. Dar valandėlę apie tai pasišnekėjom, kalba pakrypo apie silpnumo ir gležnumo skirtumą: nuoširdžiai – ji man nė kiek neatrodė silpna, tik itin gležna. Silpnumo sąvokoje slypi moralinis vertinimas, apskritai jis mane trikdo, trikdė ir jos atveju. Svarbiausia, šioje sąvokoje yra užuomina apie bejėgiškumą susidoroti su kai kuriais gyvenimo įvykiais – man atrodė, kad tai mano pacientei netinka: ji dorojosi, bet jai skaudėjo. Toji ponia man atrodė ne silpna, o gležna. Kai jaučiuosi silpnas, netenku ryžto ir iš anksto traukiuosi nuo bet kokios veiklos. Kai jaučiuosi gležnas, neatsisakau veikti, bet linkstu būti atsargus ir suvokiu, kad turėsiu elgtis atsargiai, tikriausiai prireiks kitų pagalbos. Galų gale gležnumas – tai aktyvus silpnumas, kuris nėra vertinamas pagal vertybių skalę (vadinasi, dėl nieko nepriekaištaujama).

SIUNTIMAS INTERNETU. Anądien turėjau internetu atsisiųsti kelis dokumentus. Skubėjau, turėjau daugybę darbo, o dar tas parsisiuntimas niekaip nesibaigia... Ojojoi! Kaip ilgai! Pats to nepastebėdamas suirztu. Staiga persmelkia supratimas: tikrai ilgai? Ne, ne, visai neilgai, tik kelių minučių reikia, kad gautum šitiek duomenų. Tai tu esi nekantrus. O kaipgi tavo skambios kalbos apie dabarties akimirką? O kaip pacientai, kuriems padedi šito mokytis? Gal pats truputį nuvažiavai nuo bėgių? Kvėpuok, bičiuli, atpalaiduok įtemptus pečius. Trumpam užsimerk. Ir nusišypsok iki ausų! Argi taip ne geriau?

SIUSIOTI. Vyksta vieša diskusija apie laimę.[12] Jauna moteris užduoda man klausimą, kuo skiriasi malonumas nuo laimės.

Gerai nežinodamas kodėl, pateikiu tokį pavyzdį: „Kai labai norisi siusioti, tai padaryti yra nepaneigiamai malonu. Tačiau nebūtinai tai laimė. Taigi, malonumas reikalingesnis, organiškesnis, trumpesnis. Bet nekliudo laimei. Jai, priešingai, reikia įsisąmoninimo: turim suvokti, kaip pasisekė, kad mūsų kūnas gerai veikia ir yra kur pasiusioti. Tada tas dalykas įgauna šiokį tokį laimės atspalvį..."

Įkvėptas aiškinu toliau, ramus, nes pamačiau, kad palyginimas su šlapinimusi nešokiravo klausytojų (priešingai!). Po paskaitos skirta laiko autografams dalinti, galima ir su skaitytojais paplepėti, tada – beveik kaip visada – nutinka įstabus dalykas: viena ponia prisimena pasakojimą apie siusiojimą. „Mane sujaudino jūsų pasakojimas apie norą siusioti. Žinot, kodėl? Sirgau inkstų nepakankamumu, todėl metų metus turėjau ištverti dializę. Jūs gydytojas, žinot, ką tai reiškia. Tą dieną, kai man persodino inkstus, vėl pradėjau normaliai šlapintis. Jūs neįsivaizduojat, kokia buvau laiminga! Man labai patiko jūsų pavyzdys!"

O man labai patiko, kad ji priėjo man papasakoti savo trumpos istorijos. Paklausinėjau – ji jau daugiau negu dešimt metų gyvena su naujais inkstais ir neturi dėl jų bėdų. Palinkėjau jai daugybę kartų laimingai šlapintis ateityje...

SKATINTI AR DRAUSTI. Kad darytum pažangą kaip žmogus, nesitenkink vien kova su savo trūkumais, lavink ir gerąsias savybes. Draudimo („to nedaryk") ir skatinimo („tai daryk") tyrimai rodo, kad nuostata drausti gali duoti vaisių (vaikas perpranta tėvų arba aplinkos propaguojamas vertybes), bet nepadaro stipresnio, kai reikia atsispirti pagundai.[13] Pavyzdžiui, verčiau vaikui sukurti tokias aplinkybes, kuriomis jis galėtų pasielgti altruistiškai (daryti gera), negu skatinti nebūti egoistu („tai blo-

gai“). Tai bus: 1) ilgainiui paveikiau; 2) atsieis mažiau psichinės energijos, nes žmogui yra lengviau *daryti* negu *nedaryti*.

SKAUSMAS. Kolega neurologas per vieną kongresą paklausė: „Ar žinot, kokius skausmus pakeliam lengviausiai? Kitų!“ Salėje nuaidi juokas, oratorius kalba toliau, bet aš jau negirdžiu – nebesiklausau, mano galvoje pradėjo suktis mintys: kaip teisingai pasakyta! Būdamas gydytojas, niekada neturėtum to pamiršti. Ta formulė turėtų būti užrašyta virš kiekvieno skyriaus durų. Pradedu prisiminti pacientus, kurių skausmą pastaruoju metu galbūt nepakankamai įvertinau. Tačiau tą visada turėtum sau priminti, nes esi tiesiog žmogus. Christianas Bobinas tą primena: „Nesvarbu, į kokį žmogų žiūrėtum, žinok, kad jis jau kelis sykius perėjo pragarą.“[14] Tiems, su kuriais kalbamės, kažkuri jų gyvenimo arba praeities dalis yra skausminga. Niekada to nepamirškim.

SKRUDŽAS. Garsiojoje „Kalėdų giesmėje“ Charlesas Dickensas pasakoja apie atstumiantį Londono prekybininką, kietą šykštuolį Ebinizerį Skrudžą, kuris tyčiojasi iš visų džiaugsmo ir žmogiškos šilumos apraiškų, o labiausiai iš tų, kurios nutinka Kalėdų naktį (tai ir yra pasakojimo laikas). Grįždamas namo po darbo gruodžio 24 dieną Skrudžas sutiks tris dvasias, kurios pastūmės jį patirti daugybę nuotykių, atvers akis į jo žiaurumą, parodys, kokia bus jo ateitis, jei ir toliau gyvens, kaip gyvenęs, – jis niūriai mirs vienatvėje. Skrudžas, stipriai sukrėstas šių vizijų, nusprendžia visut viską pakeisti savo gyvenime: tiesiog tapti geras ir draugiškas. Tada supranta, kaip tai malonu.

Šiandien sunku įsivaizduoti, kokios sėkmės sulaukė šis pasakojimas 1843 metais, kai pasirodė. Tikriausiai vienas iš raktų

jį suprasti – esminis žmogaus psichologijos dalykas: kai staiga esam priversti suvokti savo mirties perspektyvą (Kalėdų dvasios parodys Skrudžui jo lavoną), labai gali būti, kad imsime gyventi kitaip. Skrudžo istorija, kaip ir bet kuris kitas geras pozityviosios psichologijos pavyzdys, pasakojanti apie teigiamą pokytį žmogaus širdyje, pranoksta vaizduojamą atvejį: kai Dickensas rašė, norėjo atkreipti skaitytojų dėmesį į tų laikų socialinę nelygybę (Skrudžas atmeta visų rūšių labdarą ir mano, kad vargšai tiesiog gauna tai, ko nusipelnė). Galų gale, kaip paprastai ir būna pozityviojoje psichologijoje, Dickensas, subtilus žmogaus sielos žinovas, pabrėžė, kad Skrudžui, atsivertusiam į draugiškumą ir dosnumą, teko ištverti nemažai pašaipų. Štai kaip tai aprašoma: „Skrudžas tapo geru draugu, geru šeimininku, geru senojo gerojo miestelio ar bet kurio kito senamiesčio, miesto ar gyvenvietės piliečiu senajame gerajame pasaulyje. Vienas kitas žmogus juokėsi iš jo pasikeitimo, bet jis leido juoktis ir nė kiek dėl to nesuko galvos, mat žinojo užtektinai, kad suprastų, jog mūsų planetoje dar niekada nenutiko nieko gero, kas iš pradžių nebūtų sukėlę kai kuriems žmonėms juoko. Kadangi žmonės akli, manė jis, tai verčiau tegu jų negalia reiškiasi grimasomis, nuo kurių iš juoko susiraukšlėja veidai, negu ne tokia patrauklia forma. Širdies gilumoje jis ir pats juokėsi, tikriausiai tai buvo jo kerštas."

Pirmoji Skrudžo paskata tapti dorybingam buvo baimė (mirties), paskui laimė (darydamas laimingus kitus pats tampi laimingas). Man tai ne pasaka, o logiškas kelias.

SKUBU AR SVARBU? Dažnai mūsų gyvenime tai, kas skubu, būna priešinga tam, kas svarbu. Skubu: daryti tai, ką gyvenimas mums liepia: dirbti, eiti pirkinių, meistrauti, skirti laiko

kitiems... Svarbu: pasivaikščioti gamtoje, kontempliuoti gražius dalykus, skirti laiko pokalbiui su senais draugais...

Tai, kas skubu, greit užima to, kas svarbu, vietą – kas svarbu, visada gali palaukti ir beveik niekada nebūna skubu. Teoriškai mes tai žinom, visada.[15] O ką darom praktiškai? Aš pats išgyvenu skubių dalykų kovą su svarbiais kiekvieną rytą: kai anksti atsikeliu, ką veikti tomis valandėlėmis, kol namai dar miega? Pasinaudoti jomis ir nukauti tai, kas skubu? Daryti darbus, kuriuos vėluoju baigti, rašyti elektroninius laiškus, uždelstus straipsnius? Tai vilioja, nes palengvina „būtinų, bet nepadarytų" darbų naštą. Paskui pasijusiu šiek tiek geriau, rezultatas bus iškart apčiuopiamas. Ar sakyti sau: „Ne, iš pradžių daryk tai, kas svarbu. Sėskis ant suoliuko ir bent ketvirtį valandos atlik budrios sąmonės meditaciją. Visa kita ateis paskui. Jei dabar nedarysi to, kas svarbu, jau netrukus už gerklės sugriebs tai, kas skubu, ateis naktis, o tu vis dar nebūsi baigęs. Tad sėskis ir atsigręžk į dabarties akimirką, žinai, kaip tai svarbu." Būna laikotarpių, kai man pavyksta, ir visada gerai pasijuntu. Būna tokių, kai sunkiau, tada atsigriebiu skirdamas sau tą dieną daugybę trumpų budrios sąmonės akimirkų, naudingų skliaustų. Tačiau giliai širdyje jaučiu, kad tai ne taip gerai. Kad tiesiog iš lėto didinu savyje stygių... Išeities vis dar neradau. Tačiau didžiausia pastaruoju metu mano padaryta pažanga meditacijos srityje tokia: supratau, kad tai, kas skubu, stoja į kovą su tuo, kas svarbu, nuo pat ryto, kai tik atsikeli. Ir ši kova truks, kol gyvensiu. Kartais stosiu į to, kas svarbu, pusę. Kartais būsiu to, kas skubu, vergas. Ir taip yra labai gerai – tai ženklas, kad aš gyvas...

SKUNDAI. Mūsų kaimynas Jeanas, 85-erių metų našlys, niekada nesiskundžia. Bent jau spontaniškai. Niekada nepradeda

kalbos nuo savo skundų. Paklaustas, kaip gyvena ir kokia jo sveikata, santūriai papasakoja savo liūdesius ir vargus, bet ilgai prie jų neapsistoja. Elegancija ir mandagumas. Pabendravęs su juo ir keliais kitais elgesio modeliais, nusprendžiau nebesiskųsti, neapkrauti pokalbio aimanavimais. Ko žmogus siekia skųsdamasis? Bent jau – nuolat skųsdamasis? Užuojautos? Tačiau jei ir sulauks (dar nežinia, ypač jei skundžiamasi dažnai), jis nekompensuos laimės trūkumo ir žalos, kurią žmogus pats sau daro per dažnai inkšdamas. Tad ko griebtis, kai kirba poreikis pasiskųsti? Kaip užbėgti už akių, kad jis neatsirastų? Nėra kito priešnuodžio, kaip tik kalbėti apie kitus dalykus, pirmiausia domėtis tais, kurie priešais mus, o ne savimi ir savo skauduliais.

SLAPTI RYŠIAI. Man patinka matyti paslėptus ryšius, nematomus kitų akims, glūdinčius mane supančiuose daiktuose: kuris draugas padovanojo vyno butelį, kurį ketinu atkimšti? Marškinėlius, kuriuos velkuosi? Tą knygą? Aną statulėlę? Kurie vaikai kuriuos ant sienos kabančius piešinius dovanojo? Visi šie daiktai daro mane laimingą, bet ne vien naudingumu ir buvimu – jie tyliai šnabžda, kiek daug draugystės ryšių mane sieja, sieja mus visus. Nematomos ir peną teikiančios esatys. Taip pat ir jaudinančios, nes svaiginančios ir begalinės: kai rašau, šalia mano prancūzų kalbos ir literatūros mokytojai ir dėstytojai, tėvas, padovanojęs pirmą knygą, visų laikų rašytojai, davę peno mano mintims. Kad ir ką daryčiau, ką galvočiau, niekada nebūnu vienas. Tai malonė, priminimas ir atsakomybė: gavęs dovanų tokį meilės ir išminties liudijimą, turiu kuo geriausiai daryti, ką galiu.

SLIDĖS SNIEGE. Kartą kalnuose iriuosi vienas per mišką su žengiamosiomis slidėmis. Lėtai ir sunkiai, nes priversta daug

šviežio sniego. Oras nuostabus – šalta, akinanti žiemos šviesa. Retsykiais staiga įklimpstu iki kelių į kokį puresnio sniego vėpūtinį. Paskui vėl sunkiai iriuosi pirmyn. Kiek toliau ir vėl įklimpsiu, sunkiai išsikapanosiu. Dažnai išsekintas stabteliu pasigėrėti miško grožiu, dangaus skaistumu, paklausyti gyvos šių vietų tylos: staiga nuo medžio šakos pabyra sniegas, sučirškia paukštis. Svarstau, kodėl aš čia, ko vargstu stumdamasis per gilų sniegą. Paskui aiškėja atsakymas: todėl, kad čia gražu. Daug gražiau negu slidinėjimo takuose, įrengtose stotyse, daug gražiau negu kitur. Todėl, kad tai panašu į mūsų gyvenimą: vargstam, stenam, klimpdami ir klupdami einam į priekį. O kai sustojam ir apsidairom, suprantam, kokia neįtikėtina laimė čia būti.

SMALSUMAS. Maloni vidinė būsena, susijusi su kažko nežinomo artėjimu. Be abejonės, tai teigiamų emocijų šaltinis. Taip pat ir viena iš jų pasekmių, kai laikomasi jų skatinamo atvirumo pasauliui ir polėkio principų. Iš dalies tai susiję su žmogaus temperamentu, iš dalies su emocine būsena, atvirumu, buvimu prieinamam. Niekas taip nežeidžia smalsumo kaip liūdesys, skubėjimas, nerimas. Tomis akimirkomis stengiamės kliautis savo įpročiais ir išlikti savo vėžėse. Atimam iš savęs atradimo džiaugsmą ir smalsumo sukeliamą sukrėtimą: kaip tik jis ir padeda mums praplėsti pažįstamą pasaulį, vadinasi – didina mūsų laimę gyventi, pažinti, išmėginti. Be smalsumo nebus nuostabos – o juk būtų gaila!

SMEGENYS. Geros savijautos klausimas sprendžiamas vien mūsų smegenyse.[16] Svarbu ir visas kūnas – širdis, pilvas, oda, – tačiau pagrindinė platforma, valdymo punktas, paskutinė stotelė, gyvybinis centras yra smegenys. Padedami to, ką pompas-

tiškai būtų galima vadinti laimės mokslu, neurovizualizacija, neurobiologija ir pan., pamažu sužinom, kas vyksta mūsų kaukolėje, kai esam laimingi ar nelaimingi, kokie elektroritmai kur kinta, kurios sritys ima vartoti daugiau deguonies, kurios ima snausti ir pan. Kai kuriems žmonėms darosi neramu matant, kaip moksliniai eksperimentai vis aiškiau atskleidžia nedideles mūsų biologijos paslaptis. Man tai nekelia nei nerimo, nei susirūpinimo. Priešingai – ramina: žinojimas, kad ramios nuolatinės pastangos gali pamažu ir į gera keisti smegenų veiklą gal net labiau negu vaistai ar narkotikai, daro mane lamingą!

SMILING IN THE RAIN (angl. *šypsotis lietuje*). Anądien, baigiantis mano kolegoms vedamam pozityviosios psichologijos dirbtuvių užsiėmimui, vienas iš jų paklausė: „O kuri iš visų šių technikų tau asmeniškai labiausiai padėjo?“ Kelias sekundes pasvarstęs (paprastai tokių klausimų profesionalai vienas kitam neužduoda, bent jau viešai), atsakau, kad nežinau, kas man *labiausiai* padėjo. Tačiau pastaruoju metu padėjo nuostata (to visai neseniai išmokau) šypsotis, kai iškyla sunkumų, kai liūdna, kai apima nerimas. Šypsotis ryte, auštant, kai pabudęs rūpestis iškiša nosies galiuką, šiaip sau ima sukinėtis aplink – tiesiog žvalgosi. Vis tiek šypsausi. Vien todėl, kad esu gyvas. Šypsena gali suteikti jėgų, atgaivinti praėjusios arba įsivaizduoti būsimos laimės pavidalus, kada nors įmanomos laimės pažadus: aiškiai jų nematom, bet juntam esant čia pat, šalia savęs. Keista, šitiek laiko prireikė, bet ne tam, kad tai suprasčiau, o kad iš tikrųjų imčiau taip elgtis: kai sunku, prisiminti nusišypsoti prieš pravirkstant.

SNOBIZMAS. Paprastai jis taikosi veikiau į laimę negu į nelaimę. Logiška: juk į greitosios pagalbos automobilį nešaunama.

Tačiau kam šauti į gelbėtojus, jei laimė – aš taip manau – mums yra egzistencijos skaudulių priešnuodis?

SNUPIS. Šunelio Snupio žodžiai iš 1959 metais Charleso Schultzo parašyto komikso „Žemės riešutėliai": „Būna dienų, kai mano nuotaika keista. Regis, negalėčiau susivaldyti neįkandęs katinui. Kartais atrodo, jei nepavyks įkąsti katinui iki saulės laidos, galiu ir išprotėti. Tada giliai pakvėpuoju ir nebegalvoju apie tai. Štai ką vadinu tikrąja branda." Aš taip pat! Pritariu Snupiui: šis gebėjimas ir pastangos atsisakyti turi kažką brandaus. Tada pagalvoju, koks mano psichologinis „įkąsti katinui" atitikmuo. Tikriausiai pasiduoti liūdnų minčių gromuliavimui... O kaip jums?

SOCIALINIAI RYŠIAI. Goethe puikiai apibrėžė šį dalyką: „Man didžiausia kančia būtų rojuje gyventi vienam." Tiesa, nuo amžių rojus siejamas su ta vieta, kur sutinkami visi mylėti žmonės.[17] Juk kas iš to, jei matydami, kad išsipildė visi mūsų troškimai, neturėsim su kuo pasikalbėti ir pasidalinti? Socialiniai ryšiai yra vienas iš pagrindinių mūsų geros savijautos šaltinių: svarbu jų ilgalaikiškumas ir nuoširdumas (laimė būti su tais, kuriuos pažįstam ir mylim), naujumas ir santykinis paviršutiniškumas (malonumas susipažinti su naujais žmonėmis). Mums labiau reikia kitų, negu kitiems reikia mūsų. Kaip pastebėjo La Rochefoucauld: „Tas, kuris mano, kad savyje randa visa ir jam nereikia kitų, smarkiai klysta..." Ir gudriai pridūrė: „Tačiau tas, kuris mano, kad kiti negali apsieiti be jo, klysta dar smarkiau."

SODININKAS. Kai ištinka profesinio perkaitimo valandos, svajoju būti sodininku. Įsivaizduoju, kaip ramiai apkaupiu, pu-

renu, sodinu, karpau. Apsuptas paukščių čiulbėjimo, kvėpuodamas grynu oru. Niekas nedaro man spaudimo. Turiu laiko sustoti, nusišypsoti stebėdamas praplaukiantį debesį, krintantį lapą, nuskrendančią boružę. Žinau, kad tikras tikrų sodininkų gyvenimas ne visada panašus (o gal visai nepanašus?) į tokį. Tačiau valandėlę apie tai pasvajoti man išeina į gera. Man tapti sodininku - viena iš „šiltų iliuzijų“, kurių kartais reikia mums visiems.

SOKRATAS. Kartą pas Sokratą atėjo žmogus ir pasakė: „Klausyk, Sokratai, turiu tau papasakoti, kaip pasielgė vienas tavo draugas.“ - „Akimirką palūkėk, - nutraukė jį išminčius. - Ar tai, ką nori pasakyti, persijojai per tris rėčius?“ - „Tris rėčius?“ - klausia tas žmogus labai nustebęs. - „Taip, mano drauge, per tris rėčius. Išnagrinėkime, ar tai, ką nori man pasakyti, gali prasiskverbti per tris rėčius. Pirmas - tiesos rėtis. Patikrinai, ar tai, ką nori man pasakyti, yra tiesa?“ - „Ne, bet girdėjau pasakojant ir...“ - „Gerai, gerai. Tačiau gal persijojai per antrąjį rėtį. Tai gerumo rėtis. Jei tai, ką nori man pasakyti, ne visai tiesa, tai gal bent jau geras dalykas arba galintis padaryti gera?“ Žmogus dvejodamas atsakė: „Ne, tai nėra kažkas gero, priešingai...“ - „Hm, - tarė išminčius, - mėginkim pasinaudoti trečiuoju rėčiu, pažiūrėsim, ar naudinga pasakoti tai, ką nori man papasakoti...“ - „Naudinga? Ne visai.“ - „Ką gi, - šypsodamasis pasakė Sokratas, - jei tai, ką nori man pasakyti, nėra nei teisinga, nei gera, nei naudinga, verčiau to man nežinoti. O tau patariu tai pamiršti...“*

---

* Man nepavyko rasti šio pasakojimo šaltinio. Neradau nieko panašaus nei Sokrato skelbėjo Platono raštuose. Tad galim manyti, kad tai pamokanti pasaka, kurios autorius nežinomas. (*Aut. past.*)

SPINOZA. Jo vardas Baruchas – „palaimintasis". Kaip ir Descartes'as, jo amžininkas, Spinoza labai domėjosi emocijomis, buvo įsitikinęs, kad „jausmą gali sutrikdyti arba panaikinti priešingas jausmas, stipresnis už trikdomąjį"[18]. Kitaip sakant, norint išsivaduoti iš skausmingos emocijos, labiau nei protas padės maloni emocija. Spinoza tikriausiai būtų pritaręs pozityviosios psichologijos nuostatai, kad bus daug lengviau išgyventi emociją, kurią esam „praktikavę" ir nuolatos žadinę. Jei pasistengtume (nedaug) pasidžiaugti, kai viskas gerai sekasi, būtų kur kas lengviau pasidžiaugti (truputį), kai viskas klostysis nebe taip gerai.

Spinozos gyvenimo negalėtume pavadinti laimingu: 1656 metais, būdamas dvidešimt trejų, buvo išvarytas iš Amsterdamo žydų bendruomenės dėl neaiškių priežasčių, turbūt todėl, kad kritikavo kai kurias religines dogmas. Netrukus jį užpuolė psichiškai nestabilus žmogus ir sužeidė peiliu. Spinoza ilgai saugojo ginklo įplėštą apsiaustą, tarsi norėdamas nepamiršti, kur gali pastūmėti fanatiškumas. Paskui visą gyvenimą jis poliravo optinius stiklus mikroskopams ir astronominiams žiūronams, kad pragyventų (jo kruopštus darbas buvo labai gerbiamas), kartu rašė sudėtingą, fundamentalų filosofijos veikalą, kurio versmės ir praėjus keliems amžiams tebedrėkina mūsų minties vagas.

SRAUTAS. Šis terminas pozityviojoje psichologijoje tapo gerai žinomas pasirodžius garsaus, nepaisant pavardės, mokslininko Mihaly'o Csikszentmihalyi'o darbams.[19] Jis pirmas parodė (taikydamas laimės matavimo metodą, vadinamąją emocinę apklausą), kad malonias emocijas kelianti veikla skirstoma į dvi grupes: pirma, kurią galima numatyti, apima visas malonias akimirkas (valgyti, mylėtis ir pan.), antra – akimirkas, kai esam

pasinėrę, įsigilinę į visą dėmesį sutelkiančią užduotį. Kad įsigilinimas teiktų laimę, turi būti keli elementai: 1) būtinybė veikloje dalyvauti aktyviai (tai yra ji neturi būti pasyvi pramoga); 2) veikla neturi būti per lengva arba pasikartojanti (tai yra ji turi būti sunkoka); 3) tą sunkumą turim gebėti sudoroti (tačiau ne per lengvai, kitaip ji bus per paprasta ir teiks mažiau malonumo). Tokiomis valandėlėmis mūsų dėmesys sutelktas vien į tai, ką darom, vyksta savotiškas sąmonės srautas, kur akimirka po akimirkos dėl savo meistriškumo jaučiam malonumą. Tai nutinka įvairioje veikloje: leidžiantis slidėmis nuo stataus šlaito, dainuojant chore, imantis kūrybinės veiklos (piešti, rašyti, tapyti ir pan.), meistraujant, dirbant sode, taip pat darbe – jei mums pasisekė dirbti tokį darbą, kur įmanomos srauto akimirkos... Žinoma, tokia patirtis galima tik konkrečiomis aprašytomis sąlygomis: jei veikla per sunki, bus nebe srautas, o stresas; jei per lengva, vėlgi bus ne srautas, o nuobodulys.

STATUS ŠLAITAS IR DRAUGYSTĖ. Jei atvedę į nedidelio kalno papėdę paprašytų įvertinti šlaito statumą sakydami, kad į jį reikės kopti, jūsų vertinimas gali būti skirtingas – šlaitas atrodys mažiau status, jei būsit su artimu žmogumi.[20] Net jei jūs tik labai intensyviai galvosit apie tą artimą žmogų (tai kiek pompastiškai vadinama psichinių vaizdinių technika), ir tada šlaitas jums atrodys ne toks status. Trys išvados: 1) iškylauti kalnuose bus lengviau, jei eisit su draugais; 2) artimųjų buvimas šalia prieš įveikiant didelius kasdienio gyvenimo sunkumus jums suteiks daugiau ryžto; 3) jei artimųjų šalia nėra, šypsokitės, galvokit apie juos, savo švelnumą jiems ir jų švelnumą jums, paskui leiskitės pirmyn žvaliu žingsniu ir lengva širdimi: aukštyn – į viršukalnę, kuri jūsų laukia!

STENKIS KAIP GALĖDAMAS. Dažnai perfekcionizmas – pavojingas požiūris. Tačiau tai nekliudo mėgti gerai ką nors daryti ir to trokšti. Kuo geriau. Tai ne tas pats. Tai klasikinis skirtumas, kaip stoikų filosofijoje tarp *telos* ir *skopos* – ketinimo ir rezultato. Sutelkti visas jėgas į ketinimą, kad padarytume kiek įmanoma geriau, vengti sutelkti dėmesį vien į būtinybę pasiekti rezultatą. Dažnai pateikiamas į taikinį nusitaikiusio lankininko pavyzdys: jis turi susitelkti ne į tai, kad pataikytų į taikinio centrą, o į judesį (susitelkti į taikinį ir į kiekvieną judesį). Už rezultato tobulumą svarbesnis dėmesys judesiui jo siekiant. Tai tinka daugumai mūsų gyvenimo veiklos sričių. Juo labiau siekiant laimės.

STIPRYBĖS IR SILPNYBĖS. Vienas iš pagrindinių pozityviosios psichologijos principų: „Lavink savo stiprybes, ne vien silpnybes." Dažnai manom, kad tobulėti tolygu įgyti gerų savybių, kurių dar neturim arba turim per mažai. Taip pat ir lavinti turimas. Pavyzdžiui, į metų pradžioje sudaromą gerų pasiryžimų sąrašą patariama rinktis ne vien su silpnybėmis susijusius (mažiau rūkyti, nervintis, žiūrėti televizorių arba nebūti prilipus prie kompiuterio ekrano), bet ir tokius, kurie nukreipti į stiprybes: pamąstyti, ką darau gero ir ką darau gerai (mielai būnu malonus ir paslaugus, mėgstu mokytis naujų dalykų...), ir įsipareigoti dar daugiau daryti. Bus dviguba nauda: visų pirma suteiks daugiau laimės, o paskui ta papildoma laimė suteiks energijos laikytis pasiryžimų dėl silpnybių (nes su jomis dorotis kiek sunkiau).

STOP! Sustok ir pasimėgauk! Daug mokslo darbų rodo, kad malonią veiklą nutraukus gali padidėti jos teikiamas pasitenkinimas.[21] Keista, ar ne? Pavyzdžiui, kelių minučių pauzė per ma-

lonų masažą, pertraukėlė vidury filmo arba labai patinkančio spektaklio, kelioms akimirkoms sustabdytas labai įdomus pokalbis – visa tai galų gale tą patirtį mums pavers dar malonesne. Tamsioji šio veiksmo pusė: reklamos užsakovai pasinaudoja tuo kaip argumentu, kad reklamos intarpai negadina laidų arba filmų teikiamo malonumo.[22] Šviesioji pusė: patiems nusprendus vadovaujantis psichologinio atitolimo principu nutraukti patiriamą dalyką, kad jį suvoktume, turbūt yra paveikesnis būdas padidinti malonumą negu reklaminis intarpas. Mūsų sąmonė vėl parodo kerinčią galią stiprinti gerą savijautą ir laimę!

SUBJEKTYVI GERA SAVIJAUTA. Daugumoje mokslo darbų taip vadinama laimė. Žodis „laimė“, mokslininkų akimis, per daug susijęs su filosofinėmis ir religinėmis sąvokomis, todėl ir atsirado terminas „subjektyvi gera savijauta“ – tikrai ne toks patrauklus, bet neturi priešistorės, tad kelia mažiau ginčų...

SUDAUŽYTI INDAI. Mūsų psichinis pasaulis visada su mumis, kad ir ką veiktume, nors artimieji to ir nepastebi. Nebent jį išreikštume...

Štai scena, prieš kurį laiką vykusi mūsų namų virtuvėje. Antrosios dukters eilė sudėti indus į indaplovę, ji tyliai darbuojasi, o kiti šeimos nariai nukrausto stalą ir tvarkosi. Staiga matau, jos veide sušvinta šypsena – kaip žmogaus, pagalvojusio kažką linksmo arba įdomaus, – ir ji sušunka: „Klausykit, jau seniai nieko nebuvom sudaužę!“ Visa šeima ima kvatotis: tiesa, kai kada šukėm pažyra tai stiklinė, tai lėkštė, bet prajuokino tas, kad dažniausiai indai dūžta kaip tik jos rankose. Taigi tik ji, matydama, kad dar nieko nesukūlė, pastebėjo, kad viskas gerai, ir tuo pasidžiaugė! Tą dieną dukra mums davė dvi pamokas.

Pirmoji – kognityvinės psichologijos pamoka: kad ir ką mes veikiam, visa lydi vidinis plepėjimas, kuriame persipina tai, kas vyksta, ir mūsų patirtis bei lūkesčiai dėl to, kas vyksta. Ką patiriam išorėje, panašu į tai, ką patiria ir kiti, o ką išgyvenam viduje, yra vien mūsų. Antroji – pozityviosios psichologijos: net kai paprasti dalykai klostosi gerai, tuo pasidžiaugti.

O neilgai trukus gavau dar ir trečią pamoką: vieną rytą, kai ji sudaužė stiklinę (neatsargiai gestikuliuodama), prisiminiau aną įvykį ir tučtuojau užgniaužiau refleksą bambėti, pažiūrėjau į ją šypsodamasis ir pasakiau: „Gal galėtum būti truputį dėmesingesnė?“ Prisiminiau, kaip prieš kelias dienas kvatojau, tai buvo tikra dovana, ir pamaniau, kad ji verta retsykiais sudūžtančio vieno kito indo...

SUGALVOKIT KĄ NORS, KAD BŪTUMĖT LAIMINGI! Tai juk tiesa! Būna, kad kai kuriuos žmones, besiskundžiančius, kad būti laimingam nelengva, norisi papurtyti. „Tai tiesa, juk visada įmanoma ką nors sugalvoti“, – sako kai kurie. O aš niekada nedrįstu taip sakyti: kaip sielų gydytojas žinau, kaip tai sudėtinga, bet mane džiugina, kad kiti, kuriems paprasčiau arba kurie neturi tiek suvaržymų kaip aš, drįsta taip sakyti. Štai kodėl posakis „Sugalvokit ką nors, kad būtumėt laimingi!“, tapęs tėvo Jaoueno[23], energijos kupino jėzuito, knygos (puikiu) pavadinimu, mane taip džiugina: jis ištartas ne egoisto ar nemokšos, o žmogaus, kuris savitu, gal šiurkštoku būdu padeda kitiems būti laimingiems.

SU GIMIMO DIENA. Vieną dieną Paryžiuje, kai smarkiai lijo, važiavau motoroleriu; žinoma, tai didelis vargas – spūstys, nervingi visi: pėstieji, dviratininkai, vairuotojai, taksistai ir kiti

vežėjai... Akimirką siaurokame bulvare kelią užtveria sunkvežimis, nebeįmanoma prasmukti net motoroleriu. Imu važiuoti dviračių tako kraštu, joks dviratis ten nevažiuoja. Iš lėto ir atsargiai, patikėkit, ir pavažiuoju tik kokių dvidešimt metrų. Kai išneriu priešais sunkvežimį, už penkiasdešimties metrų prie raudono šviesoforo pamatau mane stebintį policininką. Ajajai! Matau, kad jie keliese šalia atokiau pastatyto sunkvežimio: tikriausiai tą rytą gavo užduotį bausti tokius pašlemėkus kaip aš, kurie nederamai važiuoja dviračių taku. Priartėjęs prie raudono šviesoforo, apsimetu, kad nieko neįvyko, žiūriu į kitą pusę, bet mano likimas jau nulemtas: policininkas pastebėjo ir ranka mosteli, kad sustočiau. Man galas! Neryžtingai mėginu paaiškinti, kad sunkvežimis kaltas, kad aš tik dešimt metrų pavažiavau, niekada to nedarau ir t. t., – tuščias darbas. Pažeidimas = bauda. Galų gale tai logiška ir normalu. Taigi, neburbu, neverta, aš nusižengiau, o tas vyrukas tik atlieka savo darbą.

Ką gi, priartėjam prie sunkvežimio, jis paima mano dokumentus, liepia palaukti ir lipa į vidų pildyti dokumentų. Laukiu jo šaligatvyje kartu su pustuziniu kitų motociklininkų, taip pat sustabdytų nusižengiant. Žinoma, aš suirzęs ir pamažu stengiuosi nusiraminti: „Tiek to, jau viskas, įkliuvai, toks gyvenimas, bus tau pamoka, tai kvaila, ir visa tik dėl to, kad sutaupytum tris minutes, nesinervink, kitą kartą prisimink..."

Besistengdamas atsipalaiduoti stebiu savo policininką, jis susikaupęs rašo, staiga, matau, kilsteli galvą ir kalbasi su priešais sėdinčiu kolega, rodo mano dokumentus, kitas palinkčioja, abu rimtai kalbasi. Ajajai! Kas dabar vyksta? Pamiršau sumokėti už draudimą? Gal koks kelių nusikaltėlis, prisidengęs mano transporto priemonės numeriu, ką nors apvogė? Šiaip ar taip, kažkas stringa: policininkas sudeda mano dokumentus ir susideda sa-

vuosius, pakyla ir eina prie manęs: „Šiandien jūsų gimimo diena?“ To nesitikėjau, sulemenu neaiškų „taip, taip“. „Gerai, galit važiuoti! Bet tik ne dviračių taku...“ Ir rimtu veidu be šypsenos grąžina man dokumentus.

Tada suprantu, kas atsitiko, noriu širdingai jam padėkoti, plačiai šypsodamasis paplekšnoti per petį ir pasakyti: „O, ačiū, bičiuli, kaip malonu, toks gestas labai džiugina!“ Tačiau to nepadarau: aplink besibūriuojantys nelaimės draugai, kuriems rašo baudos kvitus, tikriausiai neapsidžiaugtų mano sėkme, dauguma jau ir taip burba, kad geriau policija gaudytų tikrus nusikaltėlius, o ne smulkius pažeidėjus... Pats suprantu, kodėl jis santūriai įteikė šią gimtadienio dovaną, tad trumpai padėkoju ir einu nešinas dokumentais, tik nuvažiuodamas mosteliu jam ranka. Regis, matau šypseną.

Nuvažiuoju patenkintas. Ne vien todėl, kad išvengiau baudos. Todėl, kad ta santūriai, nelaukiant jokio atlygio įteikta dovana džiugiai nuteikia gyvenimo ir žmogaus prigimties atžvilgiu.

SUKELTI SKAUSMĄ. Nuo pat mažens turiu šį bruožą: bijau sukelti žmonėms skausmą. Atkreipkit dėmesį – tai nėra normali baimė, rūpestis nesužeisti kito piktumu, nemandagumu, agresyvumu. Ne, baimė perdėta, viską užgožianti, nederama: pavyzdžiui, jaučiuosi sutrikęs, kad nieko neperku iš prekeivio, kuris žiūri į mane praeinantį, stovi vienas už prekystalio, o pirkėjų nėra. Arba kad ne visus pinigus atidaviau elgetai. Jei kalbėsim apie perdėtą rūpinimąsi kitais, esu geroje draugijoje. Jules'is Renard'as „Dienoraštyje“ 1898 metų rugpjūčio 15 dieną pasakojo: „*Auksiniame liūte* klausiu: „Kelintą valandą pietūs?“ – „Vienuoliktą“. – „Gerai. Einu pasivaikščioti po miestą“. Papietavau kitame viešbutyje ir jau nebedrįsau praeiti pro *Auksinį liūtą*. Gal

ten vis dar laukia? „Jis ateis vakarienės", – galvoja. Ar manęs ieškoti neatsiųs miesto policijos komisaro? Ir pan. Kvailo nerimo priepuoliai." Šalia gerojo Jules'io jaučiuosi nebe toks vienišas, bet anądien man vėl užėjo. Traukinyje apėmė neaiškus nerimas dėl to, kad nieko nepirkau iš pono, kuris ėjo pro šalį stumdamas per vagoną vežimėlį su sumuštiniais ir gėrimais, o prieš lipdamas į greitąjį traukinį sutrikau, kad nieko neperku iš seno laikraščių pardavėjo perono gale. Keista, kaip kartais vėl užplūsta perdėtas jautrumas galimam kito skausmui. Taip ir nesuprantu, kodėl kartais pavyksta jį išjungti, o kitais kartais esu tiesiog jo pertekęs. Tiesą sakant, manau, kad niekada nė nesistengiau iš tikrųjų jo atsikratyti. Atrodo, tarsi prarasčiau truputį žmogiškumo.

SUMUŠTINIS. Anądien išmečiau gabalą sumuštinio į šiukšliadėžę. Neverta nė sakyti, kad dėl to buvo nesmagu. Tačiau privertė rimtai susimąstyti. Popiet važiavau skaityti paskaitos, vėlai vakare turėjau grįžti traukiniu atgalios, prieš išvažiuodamas turėjau šiek tiek laiko, stoties bufete nusipirkau sumuštinį. Jis buvo didesnis už mano alkį, bet mažesnių nebuvo. Suvalgęs tris ketvirčius pajutau, kad esu sotus, jaučiau tai, nes tiesiog valgiau. Kadaise tokiomis aplinkybėmis būčiau valgęs sumuštinį skaitydamas laikraštį, bet dabar labai nemėgstu daryti kelių dalykų vienu metu, jei tik nesu priverstas.

Taigi, pasinaudojau sumuštiniu, kad įsijausčiau į dabarties akimirką. Diena buvo turtinga, įvairi ir varginanti – kam dar kimšti į smegenis papildomą informaciją? Žodžiu, kadangi iš tiesų buvau įsijautęs į tai, ką darau, akimirką pajutau skrandį sakant: „Stop, jau gana! Nustok valgyti. Mes čia, apačioje, jau sotūs, mums pakanka..." Tą akimirką išgirdau smegenis protestuojant, jos man sakė: „Ne, valgyk dar, pabaik jį!" Įsiklausiau prieš

paklusdamas – štai ką sakė mintys: „Baik jį! Kad pasisotintum, tada būsi tikras, kad vėliau nesijausi alkanas. Esi pavargęs, jei nevalgysi, tave gali ištikti hipoglikemija. Žinai, kad tau retsykiais ji užeina todėl, kad nepakankamai valgai. Baik tą sumuštinį, nes šis sumuštinukas, numatytas 1,87 m ūgio ir 80 kg sveriančiam žmogui, – niekis, minimumas. Šiaip ar taip, suvalgyk jį, juk neišmesi! Būtų kvaila išmesti daiktą, už kurį sumokėjai, – įžeistum visus žmones, kurie alksta." Įdėmiai išklausiau smegenų tiekiamas mintis, bet supratau, kad tai vien klišės, vien „gatavos mintys". Kad tą akimirką mano skrandis patikimesnis ir protingesnis negu smegenys (kurios dažnai piktnaudžiauja prestižu ir priverčia krėsti kvailystes). Tad jo ir paklausiau. Išmečiau sumuštinio likučius, žinoma, jausdamasis truputį kaltas.

Piktinausi visuomene, kuri perša per dideles porcijas, visada skatina valgyti per daug, kad apsisaugotume nuo išgalvotų reklamose žmones apimančių „nuovargio bangų". Ši gausos skatinimo visuomenė verčia mus eikvoti energiją, kad kovotume tokias nedideles kovas su persivalgymu. Suvokiau, kad tai turtingo žmogaus vidinės būsenos, stengiausi nurimti sakydamas sau, kad kompensuosiu tai nupirkdamas sumuštinį pirmam sutiktam benamiui. Tuoj pat pasakiau sau, kad tai kvaila ir to nepakanka, nes benamiams reikia padėti daug daugiau, ne vien kartkartėm nupirkti sumuštinį.

Paskui tariau sau, kad pagalvosiu apie tai vėliau. Dabar šio milžiniško klausimo neišspręsiu. Ir atsidėjau stebėti, kaip jaučiuosi: nebuvau laimingas, bet pajutau palengvėjimą. Todėl, kad: 1) atsispyriau kvailam refleksui valgyti be saiko; 2) atsispyriau tą akimirką bevaisiam kaltės jausmui; 3) pakenčiau tai – nevertinau, ką padariau gerai, ką blogai, bet supratau, kad tai buvo geriausia, ką galėjau padaryti. Išmesdamas (pirmą kartą gyvenime) gabalą

„dar gero" sumuštinio į šiukšlių dėžę, jaučiausi kaip triušis, kuris ką tik suprato, kaip atsidaryti narvelio duris. Net jei šeimininkas jį sugaus ir vėl ten įkiš, jis galės ištrūkti – jau perprato kaip.

SUSIKAUPIMAS. Kai pastarąjį kartą vienas buvau nuėjęs prie tėvo kapo, atidžiai stebėjau, kas vyksta mano galvoje. Kai ateinam čia keliese, būna daugiau veiklos (įpilti vandens gėlėms, nuvalyti kapą) ir šnekų. Kai esi vienas, viskas kitaip. Lieki vienas su savo vidiniu pasauliu. Turi laiko stebėti, kaip elgiesi, įsiklausyti, ką galvoji, stebėti, ką jauti. Tą dieną iš pradžių galvoje be jokios tvarkos vis atsirasdavo ir išnykdavo miglotos mintys ir vaizdai. Vaikystės akimirkos ir prisiminimai apie tėčio gyvenimo pabaigą. Nė vieno neįsikibau, leidau jiems atsirasti ir išnykti. Buvau dabarties akimirkoje, žiūrėjau į kapą, ateidavo parazitinių minčių, girdėjau aplinkos garsų. Paskui užėjo noras su tėvu pasikalbėti, pasisveikinti, nusiųsti jam žinią iš šiapus. Panorau šiek tiek suvaldyti tą sumaištį. Atrodė, kad pastaraisiais kartais būdamas kapinėse „nepasikalbėjau" su tėvu iš tikrųjų. Bent tą dieną reikėjo neleisti mintims klajoti galvojant apie jį ir truputį jas sutvarkyti.

Tada susitelkiau į padėką – padėkojau už tai, ką jis man suteikė: polinkį stengtis ir rūpintis kitais, meilę knygoms, nuosaikų požiūrį į skundus. Padėkojau už sunkų darbą, kad brolį ir mane išleistų studijuoti, nors pats to niekada negalėjo. Leidau dėkingumui sklisti manyje. Pajutau, kaip jis šildo krūtinę, kiek giliau kvėpavau, kad pasklistų ir apimtų visą kūną. Kelias minutes išlaikiau ryšį su tėvu šiuo dėkingumo kanalu. Jutau, kad geri prisiminimai pamažu išstumia ne tokius gerus ir prasiskina kelią į pirmą mano atminties ir emocijų eilę. Tą akimirką tai buvo pats geriausias santykis. Susidarė keistas įspūdis, kad tuo metu kažką perdaviau savo tėvui. Tas perdavimas pripildė ir mane. Fiziškai

išgyvenau tai, kas dažnai sakoma apie davimą: jis praturtina ir palaiko duodantįjį.

Paskui iš lėto grįžau į kapines. Žiūrėjau į kapą, mintys vėl ėmė klaidžioti – nukrypo prie kitų – senelio, senelės – vardų.

Iš lėto patraukiau alėjomis, žiūrėjau į kiekvieną antkapį, jaučiausi susijęs su visais mane supančiais mirusiaisiais. Raminamas žmonijos tęstinumo jausmas.

SUSILAIKYMAS. „Velnio žodyne" amerikietis rašytojas Ambrose'as Bierce'as susilaikantį žmogų apibūdino taip: „Silpnavalis, kuris pasiduoda pagundai atsisakyti malonumų." Taigi yra daug laimės abstinentų, manančių, kad nuo laimės jie visiems laikams suglebtų. Tad atidėlioja vėlesniam laikui, verčiau tęsia tą patį – užuot ėję į priekį, darbavęsi, vien pluša ir kenčia. Geriausiu atveju apie laimę svajoja. Laiko save stipriais, bet gal tiesiog yra silpni: bijo paleisti viską iš rankų, užsimiršti.

SUSITIKIMAI. Daugybė mokslinių tyrimų rodo, kad susitikimai ir bendravimas su naujais žmonėmis yra labai naudingi gerai emocinei būsenai palaikyti.[24] Vienas iš galimų mechanizmų: mes daugiau šypsomės nepažįstamiems arba mažai pažįstamiems žmonėms, ir ši šypsena mus taip pat gerai veikia. Socialinių ryšių nauda logiška, bet įdomiausia, kad dažnokai mes iš anksto per mažai ją vertinam: visi duomenys rodo, kad kai prastai jaučiamės, susitikimai bent trumpam išplėšia mus iš niūrių minčių gromuliavimo. Kai būsena bloga, keliam vis tą patį klausimą ir užbėgam už akių galimai naudingai savo veiklai: užuot ką nors darę, kad *įsitikintume*, atsisakom, nes manom *žiną*, kad nepadės. Tikrą galimybę paaukojam dėl klaidingo įsitikinimo – laimės srityje tai visada nekas.

SUSTABDYTI SMEGENIS. Kartais laimė – apie niekā negalvoti, ypač tada, kai norisi užmigti. Pamenu, vieną vakarą, kai nuėjau mažiausios dukrelės pabučiuoti prieš miegą, truputį pasikalbėjom (visada mėgstam tai daryti):

– Tėti, jaučiu, man bus sunku užmigti, aš per daug susinervinus.

– Tikrai? Ar kas nesiseka, turi rūpesčių?

– Ne, ne, bet galvoje daug visokių dalykų. Ar žinai, ką daryt, kad nustotum galvoti?

– Oho! Sunku nustot galvoti. Ar galvoji apie dalykus, kurie kelia nerimą?

– Juk sakau, kad ne, tėti, nustok būti psichiatras! Tiesiog man neišeina sustabdyti smegenų, kad galėčiau užmigti. Pasakyk, ką daryti.

– Dažnai padeda toks dalykas: nesistengti užmigti, negalvoti „reikia užmigti, reikia užmigti“, o veikiau atsipalaiduoti. Pavyzdžiui, pajusti, kaip kvėpuoji: kaip oras įeina pro nosį, nusileidžia į plaučius ir iš jų išeina jau truputį šiltesnis, pajausti, kaip pamažu išsipučia ir bliūkšta krūtinė, pilvas... Ar jauti visa tai?

– Taip, taip.

Praeina kelios akimirkos.

– Jaučiu, bet nelabai padeda. Ar nežinai ko nors geresnio?

– Supranti, miegui negali įsakinėti – gali tik laukti, kol jis ateis ir nesinervinti galvodama, kad nori dabar, tučtuojau užmigti.

– Gerai, suprantu. Tai nevark su manim, geriau pakasyk nugarą, būk geras...

Taip ir padariau. Ir ji užmigo.

Moralas: norint sustabdyti sąmonę, nebūtinas psichiatras, kartais pakanka tiesiog pakasyti nugarą.

SUTRIKIMAS. Vieną dieną, kai vedžiau profesines dirbtuves emocijų tema, mane išmušė iš vėžių vienos dalyvės klausimas: „Ar sutrikimas – emocija? Jeigu taip, ji teigiama ar neigiama?“ Man buvo sunku atsakyti, nes niekada šiuo aspektu apie tai negalvojau. Buvau sutrikęs!

Sutrikimas – tai neapsisprendusio, dvejojančio, ką daryti ar sakyti, nežinančio, kurion pusėn stoti, kaip elgtis, žmogaus būsena. Paprastai dauguma laiko ją veikiau nemalonia arba negatyvia. Tačiau jei pažvelgsim atidžiau, metodiškai, sutrikimas yra vidinė būsena, kuri priklauso nuostabos emocijų šeimai, vadinasi, iš anksto neturi nei malonaus, nei nemalonaus atspalvio: susiduriam su kažkuo, ko nesitikėjom. Apimti sutrikimo, nežinom nei ką daryti, nei ką manyti.

Mūsų laikais sutrikimas nebepatinka: mums knieti ką nors daryti atsidūrus bet kurioje naujoje situacijoje, esam ištikti šiuolaikinės ligos, kurią vadinu chronišku reaktyvumu: visada manom, kad turim reaguoti, ir greitai! O kad greitai reaguotume, turim greitai vertinti. Todėl netoleruojam netikrumo jokiu pavidalu: nemėgstam nežinoti, nes nemėgstam neveikti ir nereaguoti. Išmokę pakęsti ir pamėgę sutrikimą, galėtume leisti vykti tam, ko tuo metu negalim kontroliuoti: dėl to taptume tik ramesni (labai daug nerimo kyla todėl, kad nepakeliam netikrumo) ir gudresni (priešingai negu mūsų laikais, manoma, kad reaktyvumas ne visada gera savybė ir dažnai pastūmėja krėsti kvailystes).

SUTUOKTINIS. Tai žmogus, daugiausia žinantis apie mus ir mūsų emocinius gebėjimus: dauguma retai viešai skundžiamės, išreiškiame neigiamas vidines būsenas ir rodome blogą nuotaiką – paprastai šiuos dalykus paliekam artimiausiems žmonėms. Tokiu atveju pažvelgti į sutuoktinį kaip į hierarchiškai aukštesnį

retsykiais būtų visai gera mintis. Neįmanoma vienu metu trokšti kam nors laimės ir laikyti jį neigiamų emocijų šiukšliadėže.

SVAJOTI. Vieną dieną žmona atsiuntė man interneto nuorodą, kur siūlomos rojaus atostogos nuostabioje vietoje. Aš, kone paklaikęs, atsakiau: „Bet... mes negalim! Tai labai brangu, o dabar neturim tiek pinigų ir visai neturim atostogų!“ O ji man: „Ką gi, nieko baisaus. Man buvo malonu valandėlę pasvajoti!“ Net keista, kaip tąsyk nustebau. Mes manom, kad pažįstam savo sutuoktinį, bet visada būna akimirkų, kai išvystam dar vieną, nepažįstamą, jo veidą. Nesileidžiu svajoti apie dalykus, kurie man neįmanomi, man tai neįdomu, o gal nenoriu paskui jausti kartėlio. Nenoriu kelti sau tokio pavojaus – tam tikru požiūriu atlieku nevilties prevenciją. Tačiau mano žmona, daug gabesnė laimei negu aš, nebijo pasvajoti, nusileisti nuo svajonių debesies ir tikrame gyvenime toliau jaustis laiminga.

SVEIKATA. Laimės ir sveikatos ryšiai jau seniai žinomi. Tuo „laimė teikia sveikatą“ požiūriu Voltaire'as sakė: „Nusprendžiau būti laimingas, nes tai naudinga sveikatai.“ O štai Flauberťo[25] „sveikata atneša laimę“ požiūris: „Būti kvailam, egoistui ir geros sveikatos – štai trys būtinos laimės sąlygos.“

Puikiai suprantam, kad gera sveikata palanki mūsų laimei. Tačiau šiuolaikinis mokslas daugeliu tyrimų patvirtina, kad egzistuoja ir priešingas ryšys: visos teigiamos emocijos naudingos sveikatai ir prisideda prie ilgaamžiškumo.[26] Šis poveikis tikrai svarbus, nes pagal intensyvumą prilygsta tabako poveikiui – tik, žinoma, atvirkščiai.[27]

Svarbu patikslinti du dalykus. Pirmas: jeigu jums sunku pajusti teigiamas emocijas, jei jūs veikiau iš bambeklių, nerimo ka-

muojamų ar pesimistų, jei jums rūpi sveikata ir ilgaamžiškumas, prisiminkit, kad yra daugybė dalykų, kurie išeis į naudą: fizinis aktyvumas, nuolatinis sąlytis su gamta, mityba vaisių ir daržovių pagrindu ir pan. (beje, visa tai pagerins jūsų gebėjimą pajusti teigiamas emocijas, vadinasi, nauda bus dviguba).

Antras patikslinimas: laimės ir sveikatos sąsajos mums aktualios, kol nesusirgom. Moksliniai tyrimai rodo vien prevencinę teigiamų emocijų galią. Kol kas nėra jokių įrodymų, kad jos turi gydomąją galią, kai liga jau pasireiškė. Net jei įmanomas pagerėjimo poveikis, jis šiandien dar neįrodytas. Jei sergat ir jums sunku pajusti teigiamas emocijas, nesikankinkit: kaip įmanydami gyvenkit kiek įmanoma nenutoldami nuo įpročių ir, jei įmanoma, laikykitės tų, kurie išeina jums į gera.

Š – šiandien

Jei būtų tik vienas žodis
laimei apibūdinti,
tai – „šiandien".

ŠALIKAS. Neseniai buvau konferencijoje šiuolaikinių krizių klausimu. Ji vadinosi „Ar yra priežasčių viltis?" Mane pakvietė dalyvauti diskusijoje prie apskritojo stalo tema „Kaip kovoti su niūrumu". Traukinyje susipažinau su kitais šio apskritojo stalo svečiais, sutikau bičiulį, kuris veikiau vadybos žinovas, bet labai aktyviai propaguoja optimizmą įmonėje.[1] Išlipę iš greitojo traukinio, eidami požeminiu koridoriumi į stoties laukiamąjį, vis dar plepėjom, staiga pastebėjau, kad jis ir toliau su manim kalbasi, bet mintys jau kitur – jis patyliukais rausėsi krepšyje.

– Ką nors pametei?

– Taip, šaliką, atrodo, pamiršau traukiny...

Ajajai, nekas – traukinys greitasis ir važiuoja toliau nežinia kur! Pats nelabai tuo tikėdamas, pasiūlau jam išmėginti sėkmę: grįžti į peroną ir pažiūrėti, gal traukinys dar nebus išvažiavęs. „Tu teisus, visada reikia bandyti!" – ir neria prieš srovę į keleivių spūstį, o aš saugau jo krepšį. Laukdamas pagalvoju: galimybių, kad jam pasiseks, nedaug. Bet mes juk atvažiavom kalbėti apie optimizmą: betrūko, kad imtume elgtis kaip pesimistai ir nė piršto nepajudinę susitaikytume su šaliko dingimu! Po kelių minučių koridorius beveik tuščias, draugo vis dar nėra. Tada

imu bijoti jau kitko: jaudinuosi nebe dėl to, kad greitasis bus išvažiavęs jam nespėjus rasti šaliko, o kad išvažiavo ir išsivežė jį... Tačiau ne – štai jis ateina plačiai išsišiepęs ir susigrąžinęs gražųjį šaliką *in extremis*! Džiaugiuosi už jį ir dėl savo teorijų: optimizmas – tai sprendimas verčiau mėginti nei pasiduoti. Kartais pavyksta. Labai mėgstu tai patikrinti tikrame gyvenime kokiomis nors visai nereikšmingomis akimirkomis.

ŠEIMA. Visi puikiai prisimena garsųjį Levo Tolstojaus sakinį, kuriuo prasideda romanas „Ana Karenina“: „Visos laimingos šeimos panašios viena į kitą, bet kiekviena nelaiminga šeima nelaiminga savaip.“ Ilgai maniau, kad tai tiesa. Visų pirma todėl, kad žaviuosi Tolstojum; antra, ir aš panašiai maniau: žinoma, laimę patirti man atrodė daug maloniau, bet ją ne taip įdomu stebėti, aprašyti ir nupasakoti. Tačiau iš tiesų čia tėra optinė apgaulė (atleiskit, Levai): kadangi laime mėgaujamasi (dažnai tam nė žodžiai nereikalingi), o nelaimė lukštenama (gromuliuojam, be paliovos kartojam, inkščiam, skundžiamės...), pastaroji sukuria įspūdį, kad yra turtingesnė ir įdomesnė. O ji tiesiog plepesnė.

Dabar, kai domiuosi pozityviąja psichologija, vargstu nagrinėdamas šimtus tūkstančių būdų, kuriuos žmonės prasimano, kad taptų laimingi; esu įsitikinęs, kad teigiamos emocijos ir patirtis tokios pat turtingos ir įvairios kaip jų neigiamosios pusseserės. Kad laimingos šeimos nėra panašesnės vienos į kitas negu nelaimingos. Kaip gydytojui ir psichiatrui, mačiusiam daug nelaimingų žmonių, kartais knieti pasakyti: „Visi nelaimingi žmonės panašūs, bet kiekvienas laimingas žmogus laimingas savaip.“ Kai pasidomi šia tema, pamatai jos turtingumą, įvairovę ir subtilumą. Ar visi žolės stiebeliai panašūs? Ne! Atsigulkite pievo-

je ir skaičiuokite – kiek skirtingų augalų pamatysite žiūrėdami į tai, ką vadinat žole! Panašiai yra ir su laime bei maloniomis emocijomis. Tačiau tegu visa tai neatgraso jūsų skaityti genialųjį Tolstojų!

ŠIANDIEN. Dabartis – vienas iš laimės raktų. Kai esam nelaimingi, mums geriau išgyventi *tik* šiandienos nelaimes: neverta galvoti dar ir apie rytojaus, apie tai, kaip jos gali tęstis, augti ar paūmėti. O kai esam laimingi, geriau visiškai išgyventi šiandienos laimę. Taigi, verčiau puoselėkim kiekvieną dieną su meile ir pagarba.

ŠYPSOTIS. Yra trys puikios priežastys kuo dažniau šypsotis. Tyčia pasakiau: kuo dažniau. Ne visą laiką – žinoma, beprasmiška versti save, kai turim tikrų rūpesčių arba esam labai nelaimingi. Kalbu apie šypseną, kai viskas klostosi daugmaž gerai, kai mūsų rūpesčiai yra kasdieniški – nedideli gyvenimui mokami nuompinigiai.

Pirma priežastis: šypsena gerina nuotaiką. Dažnas manom, kad mūsų smegenėlės, būdamos džiugiai nusiteikusios, liepia veidui šypsotis. Daugybė tyrimų tai patvirtino – tai vadinama retroveiksmų ratu, tačiau tarp šypsenos ir gerą nuotaiką žadinančio smegenų centro taip pat esama retroveiksmų rato.[2]

Taigi, šypsena ne tik atspindi, kad esam laimingi, – švelni šypsena, bent tada, kai neturim priežasties verkti, pamažu gerina mūsų nuotaiką. Nes kūnas apskritai daro įtaką smegenims: kaip kvėpuojam, ar mūsų laikysena daugiau ar mažiau taisyklinga – visa tai daro įtaką mūsų vidinėms būsenoms; nežymiai, bet įtaka gali būti didelė, jeigu ji nuolatinė. Visi šypsenos poveikio, ilgalaikės jo svarbos tyrimai prieina prie tos pačios išvados: juo dau-

giau šypsomės, juo palankesnė laimė ir sveikata. Tai dar vienas paprastas ir ekologiškas būdas pamažu skatinti gerą savijautą. Tačiau beprasmiška tikėtis pakeisti savo nuotaiką šypsantis, kai labai liūdna: tai padės tik tada, kai neturim didžiulių nemalonumų.

Antra priežastis šypsotis: šypsodamiesi gyvenime patirsime daugiau gerų dalykų, ypač iš kitų: jie labiau norės su mumis bendrauti, skirs daugiau dėmesio ir pagalbos. Dažnai vaikštinėju vos vos šypsodamasis ir pastebiu, kad daugiau žmonių su manim sveikinasi (tikriausiai kai kurie iš jų mano, kad esam pažįstami, bet, regis, daugelis jaučiasi labiau su manimi susiję, nes jiems šypsausi).

Trečia priežastis: šypsotis *iš anksto* yra švelnumo ir draugiškumo kitam žmogui išraiška; būdami surūgę, darom pasaulį truputį bjauresnį, o kai šypsomės – darom jį šiek tiek gražesnį. Tik truputį. Tačiau vis dėlto – truputį.

ŠIZOFRENIJA IR MEILĖ. Kalbuosi su jauna moterimi, kuri paprašė mano konsultacijos Šv. Onos ligoninėje. Jos žvilgsnis liūdnas, pavargęs – žmogaus, kuriam gyvenime nesisekė. O šypsena rami, pasitikinti – gyvo, įsitikinusio, kad vis dėlto gyvenimas yra prasmingas ir įdomus, žmogaus. Ji atėjo papasakoti savo istorijos, iš tikrųjų neklausia jokio patarimo. Tik nori išgirsti mano nuomonę. Kartais žmonės mano, kad aš išmintingas, nes parašiau knygų. Aš neneigiu – kas iš to? Tik stengiuosi kaip galėdamas; suvokiu, kad dažniausiai išmintimi, kurios patys dažnai nė nemato, mane apdovanoja lankytojai.

Ji pasakoja savo gyvenimą. Daugiausia – poros gyvenimą: ji ištekėjo už vaikino, sergančio šizofrenija. Draugystės pradžioje tai nebuvo aišku: „Jis tiesiog buvo ne toks kaip visi." Paskui

pamažu liga įsigalėjo ir užėmė daug vietos jų gyvenime: stipri šizofrenija – su kliedesiais, ligoninėm ir visokiausio plauko sunkumais. Taigi, gyvenimas tais laikotarpiais, kai jam būdavo prastai, – o jie dažni, – tikrai nesmagus. Daug kas jai daugiau ar mažiau atvirai arba subtiliai patarė jį palikti. Tarp jų nemažai jį gydančiųjų – gydytojų, medicinos seserų. Ji niekada nesutikdavo: „Suprantat, aš jį myliu. Ar gali palikti žmogų, kurį myli, todėl, kad jis serga?“ Kalbamės apie tai: niekas nepatartų palikti sutuoktinio, susirgusio vėžiu, išsėtine skleroze ar diabetu. Atrodytų nelabai garbinga. Tad kodėl žmonėms maga taip patarti, kai žmogus suserga šizofrenija?

Po kurio laiko užduoda jai ramybės neduodantį klausimą: „Ar nemanot, kad taip elgiuosi iš mazochizmo?“ Ji dažnai pasijusdavo šitaip vertinama kitų. Na ne, klausydamasis, kaip ji pasakoja savo istoriją, nemanau, kad iš mazochizmo. Ji myli savo vyrą ne todėl, kad jis serga (atvirkščiai, kai serga, jis slegia), bet nepaisydama jo ligos. Tai ne mazochizmas, o meilė, sąžiningumas ir drąsa. Ir pagaliau – didybė. Ne, visai nenoriu leistis į mazochizmo temą ir šitaip aiškinti jos gyvenimo pasirinkimą – nors ir labai keistą, žvelgiant iš šalies. Man veikiau norisi juo žavėtis.

Sakau jai supratimo, užuojautos, pagarbos žodžius. Kai atsisveikinam, ilgai spaudžiu ranką. Paskui kiek apkvaišęs uždarau duris. Įspūdis toks, lyg konsultaciją būčiau gavęs aš, lyg aš būčiau pacientas, o ji psichoterapeutė, nes davė man daugiau negu aš jai. Kartoju sau: „Ta mergina stipri.“ Žavėtis gera. Gera žavėtis gražiais dalykais, gražiais gamtovaizdžiais, gražiais debesimis. Žavėtis garsiais ir pripažintais žmonėmis už jų talentą ir jėgą. Tačiau labiausiai sukrečia ir džiugina žavėjimasis paprastais žmonėmis. Apima nuostaba, susidomėjimas, o tada ateina pripažinimas: nudžiungam, šypsomės, džiaugiamės, kad esam

žmonės, išgyvenom tokią akimirką. Pripažįstam sau, kad tai bus gyvenimo pamoka, kad semsimės iš jos įkvėpimo. Ir stengiamės kaip galėdami...

ŠUNYS IR KATĖS. Tyrimai rodo, kad dažnam šeimininkui jie yra laimės šaltinis.[3] Jie gali būti ir laimės mokytojai – kiekvienas savaip. Labiau žavimasi katinais, mums daro įspūdį jų ilgi tingūs popiečio poguliai visiško atsipalaidavimo poza, paprastai trunkantys nuo penkiolikos iki aštuoniolikos valandų per parą. O šunys gal dar laimingesni: besąlygiškas jų draugiškumas šeimininkui ar šeimininkei tikrai – kaip ir besąlygiška žmogaus meilė gyvūnui – yra stiprus geros savijautos veiksnys. Kaip mus apšviečia jų pamokos! Ir su žmonėmis būkim kartais katinai, kartais šunys. Kartais laikykimės malonaus atstumo, o kartais besąlygiškai save dovanokim. Nelygu žmogus, akimirka, nuotaika, artimųjų poreikiai...

ŠVELNUMAS. Švelnumas nėra nei glebumas, nei silpnumas. Galima būti švelniam ir valingam, švelniam ir tvirtam (kokie būnam su savo vaikais ir žiūrint jų akimis). Švelnumas yra intencija padaryti pasaulį geresnį gyventi, tai žiaurumo, kuris anksčiau ar vėliau ima smelktis dėl įvairių negandų, priešnuodis. Švelnumas sau ar kitiems – nereikia daryti skirtumo – reiškia prisiminti, kad esam gležni vaikai, besislapstantys už demonstruojamų tvirtų įsitikinimų ir išpūstų krūtinių.

Prisimenu, vieną dieną vedžiau paskaitą kolegoms per kažkurios psichoterapijos technikos praktines dirbtuves. Tiksliai nebepamenu savo pranešimo temos, bet gerai prisimenu vieną tos dienos akimirką: valandėlę, kol dalyviai patys atliko kažkokį pratimą, pasijutau pavargęs, kaip dažnai nutinka vadovaujant

dirbtuvėms. Dirbtuvės – varginantis dalykas, nes nuolat esi įsitempęs kaip styga: kai kalbi, o ir per pertraukas vienas ar keli dalyviai vis prieina užduoti klausimų, taip pat per pietus. Žodžiu, jaučiausi pavargęs, bet vis tiek stebėjau, kaip dirba dalyviai, mąsčiau apie pranešimo tęsinį. Nors mieliau būčiau skyręs valandėlę poilsiui ir ničnieko neveikęs. O tada – pagal tokias smulkmenas ir vertinu, kiek patobulėjau, – spontaniškai atsigręžiau į langą pažiūrėti į dangų ir tą akimirką išgirdau vidinį balselį murmant: „Būk sau švelnus." Atsikvėpiau, nusišypsojau, supratau, kad tą akimirką geriausia, ką galėjau padaryti, kaip tik ir buvo skirti sau pertraukėlę, kurios visas mano vidus, išskyrus perfekcionisto dirbtuvių vedėjo superego, prašyte prašė. Supratau, kad ne tik pats geriau pasijusiu, bet ir dalyviams bus naudinga: pasibaigus pratimui, grįšiu pas juos atsipalaidavęs ir nurimęs, būsiu geresnis negu tada, jei būčiau įsitvėręs užduoties, paniekinęs savo poreikius. Tačiau pasakiau sau: „Būk sau švelnus", o ne „Suglebk"! Pertrauka pasinaudojau ne snausti, o atsigauti, parodžiau sau šiek tiek švelnumo – jis kuo geriausiai derėjo su tuo, ką tuo metu turėjau daryti.

Šiandien stebiuosi, kiek daug prireikė laiko, kad suprasčiau: švelnumas sau nėra nei glebumas, nei nuolaidžiavimas. Tiesiog išmintis. Nieko baisaus – esu labai laimingas, kad pagaliau tai supratau.

ŠVENTĖS. Keista, kiek daug žmonių per jas liūdi. Gal todėl, kad jos privalomos. Todėl, kad apskritai per jas reikia tarsi pagal užsakymą tam tikru metu būti laimingam, o tai nebūtinai atitinka asmeninį ritmą. Todėl, kad gera nuotaika beveik privaloma ir dažnai apsimestinė. Todėl, kad per šventes susieina daug nevienodai gabių laimei žmonių: ekstravertai, perdėtai demonstruo-

jantys ir skleidžiantys gerą savijautą, ir introvertai, kuriems sunku apšilti. Tad pastarieji linkę lyginti save su kitais, o tai niekada prie gero neveda, tada pasijunta nusiminę, nes jiems atrodo, kad yra mažiau laimingi, jaučiasi tarsi praleidę kažką puikaus ir panašiai. Iš tiesų šventės, kaip mes įpratę jas švęsti, – tai įsiaudrinusių ekstravertų sambūriai: kiek įmanoma daugiau žmonių, muzikos, šėlsmo. Introvertams labiau patiktų ramios šventės. Tačiau tokių nebūna arba jos nevadinamos švente. Introvertai dažniau mėgaujasi laime mažuose būreliuose, skambant švelniai muzikai ir ramiai kalbantis. Jie tai vadina maloniomis akimirkomis.

T – tikėjimas

Norėčiau tikėti aklai, kaip tiki anglių pardavėjas,
Laimingas kaip popiežius ir paikas kaip vėjas...

TAIP, BET: DAUGIAU NIEKADA! Jau praėjo nemažai metų nuo tada, kai pastebėjau, kad per dažnai pradedu sakinius sakydamas „taip, bet". Suvokiau, kad mano atveju tai reiškia neadekvačią laikyseną gyvenime: iš pat pradžių telkti dėmesį į nepritarimo aspektus, į visa tai, kas eina po „bet". O „taip" iš tikrųjų tėra sukčiavimas – iš principo netikras sutikimas prieš pradedant prieštarauti. „Taip, bet" buvo netikras „taip", bet tikras „ne", nedrįstantis ištarti savo vardo. Taigi ėmiau kovoti su šiuo trūkumu, kad iš viso šitaip nebesakyčiau. Iš pradžių veikiau sakyti vien „taip" (ir visa, kas eina paskui), o vėliau, jei būtina, išreikšti „ne" (ir taip pat viską, kas eina paskui). Daugiau nebesakau abiejų vienu metu, kaip buvau įpratęs vartodamas „taip, bet".

Pradėti kalbą nuo „taip" nereiškia su viskuo sutikti, tiesiog sakyti „taip", kam pritariu ir kas man tinka. Tada ir „ne" bus geriau išgirstas. Pašnekovams sakyti „taip" kiekvieną kartą, kai įmanoma, paskui pereiti prie „ne" – tarsi nusišypsoti susitikus, net jei žinai, kad ne dėl visko sutiksi, – tai pagarbos ir atvirumo įrodymas, kuris nieko nekainuoja ir viską keičia.

TARAKONAI, VYŠNIOS IR NEGATYVUMO KREIVĖ. Garsus eksperimentinės psichologijos pavyzdys: pakanka vieno tarakono, kad visą dubenį vyšnių padarytų atgrasų, bet vienos vyšnios nepakanka padaryti patrauklų tarakonų pilną dubenį.[1] Štai viena iš daugelio priežasčių praktikuoti pozityviąją psichologiją: jei to nedarysim, tapsim *negatyvumo kreivės* aukomis. Kodėl negatyvumas paprastai stipresnis už pozityvumą? Todėl, kad mūsų smegenys taip sutvarkytos, kad užtikrintų išlikimą.[2] Jos visada teikia pirmenybę blogoms naujienoms, apskritai viskam, kas gali būti susiję su pavojumi (plėšrūno puolimu). Gerų naujienų (galimybė rasti maisto, poilsio vietą, seksualinį ryšį) apdorojimas yra antroje vietoje. Visada. Ir pirmenybė bus visada teikiama išgyvenimui: galim praleisti progą pavalgyti, atsigerti, pailsėti, pasilinksminti. Negalim leisti prisiartinti plėšrūnui arba grėsmei, kuri kelia mūsų gyvybei pavojų. Taigi: iš pradžių išgyvenimas, paskui gyvenimo kokybė. Štai kodėl mums paprasčiau pajusti neigiamas, o ne teigiamas emocijas, kaip tik todėl pirmosios linkusios trukti ilgiau ir stipriau paveikti negu antrosios (gyvybiškai svarbiau prisiminti pavojus, o ne smagias akimirkas). Štai kodėl – nors jau nebegyvenam džiunglėse, plėšrūnų apsuptyje, – turim paplušėti, kad įvestume čia pusiausvyrą!

TEISĖ Į LAIMĘ? Ko iš tikrųjų reikalaujame, kai sau arba kitiems reikalaujame teisių (į darbą, būstą, laimę)? Ne to, kad mums jas patiektų ant lėkštutės, o kad leistų, įdėjus pastangų, jas pasiekti. Teisė nėra tai, kas privaloma, – tai galimybė, jos ir reikalaujam. Šiuo požiūriu kiekvienas pilietis turi teisę į laimę, veikiau – į gyvenimo sąlygas, kuriomis įmanoma ją kurti.

TEISĖ Į NELAIMĘ? Absurdiška, bet būtina, kad nuramintume nerimaujančius dėl laimės diktatūros: taip, taip, jūs turit teisę būti nelaimingi, nesirūpinkit, tai leidžiama! Niekas jūsų nesodins į kalėjimą, jei būsit susiraukę arba nuolat skųsitės. Patys save ten sodinat...

TELEVIZIJA. Atrodo, kad nepaliaujamas televizoriaus žiūrėjimas daro mus kiek labiau nepatenkintus ir kiek labiau nelaimingus. Trumpai tariant, tokią išvadą pateikia visi prieinami mokslo darbai.[3] Žinoma, šis priežastingumas veikia ir priešinga kryptimi: kai jaučiamės nepatenkinti ar nelaimingi, mus lengviau privilioja televizijos laidos – tai būdas mažiau galvoti apie tai, kas gyvenime negerai. Abiem atvejais tinka vienas iš labai labai paprastai pritaikomų šios knygos patarimų: mažiau žiūrėkite televizorių! Vaikščiokit, skaitykit, kalbėkitės – ši programa daug labiau padės pasirūpinti savo nuotaika.

TERAPIJA. „Nesvarbu, kokia terapija, – svarbu, kad nebejaustum nevilties!“ Šią maksimą man padovanojo pacientas Philippe'as, perfrazuodamas Alfredą de Musset (prisiminkim: „Nesvarbu, koks indas, – svarbu, kad imtų svaigulys!“). Tai buvo 2005 metais, kai vyko „psichoterapeutų karas“ tarp elgesio terapijos šalininkų ir psichoanalitikų. Tai labai geras priminimas: terapija tėra įrankis, svarbiausia – padėti.

TESĖTI ŽODĮ. Šis įvykis įvyko prieš kelias savaites, kai konsultavau Šv. Onos ligoninėje. Ateina seniai pažįstama pacientė, į pensiją išėjusi gydytoja, turinti sudėtingų problemų, o asmenybė taip pat sudėtinga. Ji paprašė skubiai priimti, nes, deja, jos rūpesčiai atsinaujino. Konsultacijai baigiantis, nurimusi ir pa-

guosta (taip man atrodo, pagaliau), iš krepšio ištraukia gražiai supakuotą dovaną: „Noriu jums atsidėkoti, kad rūpinatės manimi ir kad skubiai priėmėt. Žinau, turit daug darbo..."

Mes, gydytojai, retsykiais gaunam iš pacientų dovanų. Suprantama, tai teikia malonumą (nes tai ne tik dovana, bet ir mūsų pastangų pripažinimas) ir trikdo (mes tik atlikom savo darbą). Kai gaunu dovaną, kaip tik tai ir jaučiu, padėkoju, pabrėždamas malonumą („Labai miela" ir pan.). Tądien – nežinau kodėl – sakau: „Labai ačiū, bet nereikėjo..." Kadangi pacientės santykis su aplinkiniais savotiškas (nors niekada nekėlė jai sunkumų dirbant gydytoja), ji nemėgsta socialinių kodų ir dviprasmiškų pasakymų, tad matau jos veide sutrikimą. Ji pasitikslina: „Jums nejauku, kad duodu dovaną?" Aš: „Na, taip, truputį. Su malonumu jus gydau, jūs pasijutot geriau – tai man ir yra dovana." Ji: „Jeigu jums nejauku, nenoriu, kad dovana būtų nemaloni." Vargšelė! Išmušta iš vėžių, ji nebesumoja, ką daryti su paketu, ir nesiryžta jo viso ištraukti iš krepšio. Pasijuntu kvailokai: dabar, kai ji jau atnešė man dovaną, išrinko ją, žinoma, man malonu. Nieko baisaus, jei neįteiks jos, man jos netrūks, bet negaliu atsisakyti dovanos, leisti jai išeiti su ta dėžute, nes tai būtų ir nedraugiška, ir nepagarbu. Tad sakau: „Ką jūs, man labai malonu, kad pagalvojot apie mane ir atnešėt dovaną, – labai miela iš jūsų pusės." Apsiriboju paprastu pasakymu, susitelkiu į tai, kas svarbiausia, numoju ranka į paaiškinimus, kodėl, kaip anksčiau kilo tas nejaukumas. Ji iš palengvėjimo nusišypso, ištiesia man paketą ir pradedam kalbėtis apie kitką, kol lydžiu ją durų link.

Gera pamoka. Vėliau svarsčiau – gal ji tyčia man davė tą dovaną, turėdama daug klastingesnių ketinimų (galvodama maždaug taip: „Paspęsiu savo psichui spąstus – priversiu tesėti savo žodžius ir galėsiu pasijuokti."). Nemanau, tai visai ne jos stilius.

Bet ką gali žinoti... Šiaip ar taip, dabar aišku – kai man vėl atneš dovaną, nebesakysiu: „Ką jūs, nereikėjo!“ Pozityviojoje psichologijoje visada reikia elgtis paprastai.

„TĖTI, JEI TU MIRSI...“ Skaitau per mažai romanų, per retai einu į kiną. Todėl, kad trūksta laiko, bet dar ir todėl, kad pats gyvenimas labai įdomus, jaudinantis, pamokantis, taip pat ir sukrečiantis. Kupinas nepamirštamų ir neįtikėtinų akimirkų. Pavyzdžiui, mano jaunesnioji dukra, kuriai tada buvo šešeri ar septyneri, vieną vakarą man atėjus jos pabučiuoti pasakė: „Tėti aš tave labai myliu! Jei tu mirsi, aš nusižudysiu.“ Koks smūgis! Pasijutau iki ausų įklimpęs į savo teoriją apie vidines būsenas, didžiai sujaudintas švelnumo (koks meilės prisipažinimas!) ir skausmo (koks nerimas slypi už to prisipažinimo – koks iš tikrųjų pavojus kiltų mano dukrai, jei ryt mane sutraiškytų autobusas?). Paskui, kaip geras psichiatras, save nuraminau: „Gerai, džiaukis, kad ji tave taip stipriai myli, ir pasistenk nenumirti. Na, bent jau ne per anksti... Be to, gerai žinai, kodėl ji apie tai galvoja: grįžom pasisvečiavę pas senelius, kur ji matė jų seną šunį, sulėtėjusį, gulintį kampe, ir pajuto, kad jo valanda jau netoli; kadangi jį myli, pagalvojo apie visus, kuriuos myli, – apie mirtį, gedulą, apie tave, ir štai...“ Suprantu minčių eigą, bet vis tiek jaučiuosi sukrėstas. Mano dukrelė suvokė mūsų, žmonių, likimą, kelią, kurį visi turim nueiti: mylėti gyvenimą, o paskui jį palikti, mylėti, o paskui išsiskirti. Neįmanoma likti abejingam. Gyventi – vadinasi, vibruoti, mylėti, drebėti. Taigi, prieš išsiskirdami, stipriai mylėkime vieni kitus.

TETRAFARMAKOS. Taip vadinama (gr. *keturgubi vaistai*) filosofo Epikūro mokymo esminė dalis, kurią keturiomis maksi-

momis apibendrino vienas iš jo mokinių – Diogenas iš Oinoandos, kuris, sakoma, liepė jas iškalti vieno portiko frontone:

Nebijok dievų.
Nebijok mirties.
Gali išmokti džiaugtis.
Gali išmokti mažiau kentėt.

Man ši programa kuo puikiausiai tinka, aš taip pat mielai ją iškalčiau virš savo kabineto durų Šv. Onos ligoninėje!

TIESA. Filosofui vertingesnė liūdinanti tiesa negu guodžiantis melas. Man sunku pritarti šiam požiūriui, nors pripažįstu, jį sunku atmesti. Mat esu nepataisomas gydytojas. Mano mielas André Comte-Sponville'is, kalbėdamas apie šį mūsų nesutarimą, puikiai (ir draugiškai) jį apibendrino: „Christophe'as, kaip geras gydytojas, nori, kad jo pacientai ar skaitytojai artėtų prie sveikumo; aš norėčiau, kad maniškiai šiek tiek priartėtų prie tiesos, aiškaus proto, išminties... Yra melagysčių ir iliuzijų, kurios išeina į sveikatą, ir tiesų, kurios kelia skausmą. Tai štai: filosofui verčiau tiesa, kuri skaudina, negu iliuzija, kuri išeina į sveikatą, verčiau tiesa, kuri žudo (jei ji žudo tik mane!), negu melas, kuris padeda gyventi. Gydytojui, suprantama, viskas kitaip. Tai tik patvirtina, kad filosofija ir medicina – du skirtingi dalykai, žinoma, abu teisėti ir būtini. Iliuzija, kurią kartais kuria „asmeninė raida", yra leisti manyti, kad filosofija ir medicina yra tas pats dalykas, kad filosofija gydo, sveikata gali atstoti išmintį arba jos gali anai pakakti. Tuo nė kiek netikiu."[4] Ar jūsų protas nesidžiaugia skaitant tokius paprastus, apšviečiančius ir išmintingus sakinius?

TIESIOG SKANI. Anądien pusryčiaudamas automatiškai (paprastai stengiuosi taip nesielgti, bet tą dieną pasidaviau...) perskaitau užrašą ant baltos duonos, kurią valgo mano dukros, pakuotės: „Šis riekėmis supjaustytas pyragas yra tiesiog skanus." Tokia nuolanki reklama prikausto mano protą. Vis dėlto po šio santūraus pareiškimo surašyta nemažai la la la apie įvairias gerąsias duonos savybes... Tačiau sakinys patrauklus – atkreipė mano dėmesį ir vis dar jį prisimenu (sakinį, bet ne duonos pavadinimą...). Įdomu, kad po visų vaizdingiausių apibūdinimų – „gardi, sodraus skonio, nuostabi" – grįžtama prie to, kas paprasta, prie esmės, to, kas elementaru: „skani". Na, beveik elementaru: kadangi minimaliai išreikšti mintį sunku, vis dėlto pridurta „tiesiog" – „tiesiog skani"... Tada pagalvoju, kad panašiai elgiamės ir maloniomis akimirkomis: užuot paprastai sakę „malonu", sukam galvas – sakom „super", „fantastiška", „ekstra", „genialu" ir kitus hiperbolizuotai įvardijančius gerą savijautą žodžius, kurie kinta pagal madą. Tačiau galbūt mes turim pasiteisinimą: kadangi reikia teigiamų emocijų racioną palaikyti bent jau tris kartus gausesnį negu neigiamų, gal stengiamės patys sau jų kiek įmanoma daugiau „įsiūlyti"?

TIKĖJIMAS. Kai poetas Jeanas Passerat (1534–1602), tituluotas Karališkųjų skaitytojų koležo iškalbos katedros dėstytojas, pajuto artėjant mirtį, sukūrė sau epitafiją, kupiną ramaus ir jaudinančio pasitikėjimo laukiant prisikėlimo:

Čia miega Jeanas Passerat,
Kol angelas pažadins, laukia
Ir tikisi nubust tada,
Kada išgirs trimitą gaudžiant.

Prieš užmigdamas Amžinu Miegu, norėčiau taip pat tvirtai tikėti kaip Jeanas Passerat. Tai vadinama aklu tikėjimu*, kažin kodėl... Dažnai toks tikėjimas pašiepiamas kaip proto ar išprusimo stygius, pavyzdžiui, George'o Brassenso dainoje „Netikėlis":

Norėčiau tikėti aklai, kaip tiki anglių pardavėjas,
Laimingas kaip popiežius ir paikas kaip vėjas...

Nors gerajam Georges'ui jaučiu švelnumą ir susižavėjimą, ši pajuoka man nedaro įspūdžio. Neišeina žvelgti į žmones, kurių tikėjimas nepajudinamas, kaip į tokius, kuriems kažko stinga (proto). Žvelgiu į juos veikiau kaip į tokius, kurie turi daugiau negu kiti. Taip pat matau, kad dažnas iš jų dėl to daug laimingesnis, anaiptol nebūtinai mažiau protingas.

TYLA. Tyla man yra laimės skonio. Pagarbaus pasauliui skirto dėmesio, lėtumo, nuolankumo, atvirumo skonio. Reikia nutilti, kad leistume laimei priartėti, kad pajustume, kaip ji persmelkia. Graikų poetas Euripidas sakė: „Kalbėk, jei tavo žodžiai stipresni už tylą, o jeigu ne – tylėk." Sakoma, kad jis gyveno Salamino salos grotoje, apsuptas raštų, kasdien kontempliuodavo dangų ir jūrą.[5] Kai esu laimingas, visų pirma noriu tylėti. Nes tuomet netinka joks žodis. Tiesa, taip pat ir vėliau: laimė yra sunkiausiai įžodinama emocija. O gal veikiau ją sunkiausia perteikti žodžiais: skaitydami liudijimą ar pasakojimą apie laimę nebūtinai lengvai tapsime laimingi, o kartais jis net erzina. Todėl apie laimę nesukuriama labai gerų pasakojimų, romanų ar filmų – skaitytojams ir žiūrovams nelaimė yra pagavesnė.

---

* Prancūziškas posakis *avoir la foi du charbonnier*, išvertus pažodžiui – „tikėti kaip anglių pardavėjui", reiškia aklą, naivų, nepajudinamą tikėjimą. – *Vert. past.*

TOBULA AKIMIRKA. Rudens rytas, gana anksti (6.30), virtuvėje pusryčiaujam su viduriniąja dukrele. Lauke tamsu. Kartais būnam dar apsimiegoję ir pokalbis tada lakoniškas. O kartais užsimezga karštas pašnekesys. Kaip šiandien.

– Tėti, vakar patyriau tobulą akimirką!

– Oho, tai šaunu! Kas įvyko?

– Na, su draugėm išėjau iš licėjaus, nuėjom į labai labai mielą restoranėlį ir labai labai ne per brangų [kartą per savaitę, kai ji turi porą laisvų valandų, leidžiam jai pietauti ne valgykloje]. Sėdžiu, priešais mane lėkštė, ir staiga pasijuntu, lyg būčiau išėjusi iš savo kūno ir matyčiau viską, kas su manim vyksta: sėdžiu viduje, kur šilta, sausa, lauke lyja ir šalta, visos draugės šalia manęs, valgom skanius patiekalus, be to, be perstojo leido Gainsbourgo [jos mėgstamiausio dainininko] įrašus. Buvo labai labai labai stilinga!

– Tai buvo laimė?

– Taip – gryna laimė! Na, tai ilgai netruko. Paskui reikėjo grįžti į pamokas, o po pietų visos buvo sunkios! Bet buvo taip smagu pajausti tą akimirką iš vidaus ir iš išorės.

Tada truputį pasikalbam teoriškai – apie laimę kaip malonių gyvenimo akimirkų įsisąmoninimą. Neilgai, nes turim nedaug laiko, reikia rengtis ir valytis dantis. Tačiau išgirdęs dukrą pasakojant apie malonios akimirkos transcendenciją labai pradžiugau. Mėgautis kitų laime – taip pat laimė.

TOBULA LAIMĖ. Būna dienų, kai manau, kad tobulos laimės nebūna. Būna dienų, kai, priešingai, atrodo, kad ji gana dažnai tokia: kiekviena didelė laimė iš esmės ir pagal apibrėžimą yra arti tobulumo, nes ji yra galutinė ir pilnatviška būsena, tai yra tokia, kai nebetrokštam nieko kito, užtenka to, ką turim tą akimirką toje vietoje. Vis dėlto manau, kad juo labiau laimė auga,

tampa milžiniška, sukrečianti – tobula! – juo mažiau ji priklauso nuo mūsų. Nes, mano supratimu, ji paklūsta šiai lygčių sekai:

Laimė = pastangos + sėkmė
Didelė laimė = truputį daugiau pastangų + daug daugiau sėkmės
Milžiniška laimė = arba jūs tapote išminčiumi tarp išminčių, arba pagaliau patekote į rojų

TOBULĖTI. Tai kuklus, tačiau patikimas laimės šaltinis, kompensuojantis senėjimo nepatogumus. Beje, tai ir puikus būdas gražiai senti: visada mokytis, visada jaustis ką nors pradedąs, ko nors besimokąs, visada norėti ir toliau semtis peno užpildyti save tuo, ką gali atrasti naujo.

„TOTAL HAPPINESS!" (angl. *Visiška laimė!*). Vieną dieną bipoline depresija sergantis pacientas, kurį tai kamavo ūmi depresija, tai apimdavo liguista, bet tokia pati ūmi euforija, skambina man ir sako: „Daktare, tai fantastiška, niekada taip gerai nesijaučiau. Nusprendžiau mesti darbą ir išvažiuoti į Australiją. Puikiausiai jaučiuosi. *Total happiness*, daktare!" Ta *total happiness*, trunkanti kelias dienas, mano galva, nieko gero nepranašavo, nebent skubią hospitalizaciją prieš jo valią. Man būtų kur kas labiau patikusi kokia nors *microhappiness*.

TRAGIŠKA. Nereikia pasikliauti išore – laimė yra tragiška tema. Visai nepanaši į rožinį ledinuką. Žmogaus laimė susijusi su dvejopu ir nedalomu sąmonės judėjimu. Pirma šio judėjimo pusė nukreipta į gerą savijautą: laimė kaip sąmonės aktas maloniai jausti, kad gyveni palankioje aplinkoje. Antra pusė nukreipta į mirtį: esam *morituri* – „tie, kurie mirs", o svarbiausia – įsisą-

moninam, kad esam mirtingi. Taigi ši laimė mums yra persekiojančios mirties baimės priešnuodis, nes ji dovanoja nemirtingo, pakibusio, sustabdyto, net nesamo laiko gūsius. Tačiau ji taip pat yra galinga ir išmušanti iš pusiausvyros žinia apie laikinumą: laimė galų gale visada pranyksta, o žmonės miršta. Taigi, laimė yra „tragiškas" jausmas. Tuo požiūriu, kad tragiškumas siejamas su akimirkomis, kai įsisąmoninam mus slegiantį likimą ar fatališkumą. Tragiškumas – tai žmogaus būvio ir jo sunkumų – kančios, mirties – priėmimas. O laimė duoda atsakymą į tragišką klausimą: kaip gyventi su visu tuo?

André Comte-Sponville'is[6] rašo, kad „tragiška yra visa, kas nepasiduoda sutaikoma, kas nepaklūsta geriems jausmams, palaimingam arba apykvailiam optimizmui". Ajajai! Toliau: „Tai gyvenimas – toks, koks yra, be pateisinimų, be apvaizdos, be atleidimo." Tiek to... Galų gale patikslina: „Tai jausmas, kad tikrovę reikia priimti arba palikti, susijęs su džiugia valia ją priimti." Ak, galim atsikvėpti. Kitur[7] priduria: „O dėl tų, kurie sako, kad laimė neegzistuoja, tai tik įrodo, kad jie niekada nebuvo iš tiesų nelaimingi. Tie, kurie patyrė nelaimę, mato skirtumą ir gerai žino, kad laimė egzistuoja." Laimės ir nelaimės pragmatika pajuntama kūnu... Taip, gyvenimas yra tragiškas, pasaulis tragiškas. Beje, gal laimė ne tragiška, o tiesiog *pasunkinta* tragiškumo ir kaip tik tas svambalas suteikia jai vertę, skonį, primena neatidėliotiną jos būtinumą.

Kitas filosofas Clément'as Rosset[8] primena mums štai ką: „Pritarimas tikrovei glūdi aiškaus proto ir džiaugsmo derinyje – tai tragiškas jausmas [...], vienintelis tikrovės skleidėjas, o vienintelis skleidėjas tos jėgos, kuri įstengia jį pakelti, yra džiaugsmas." Norint ilgą laiką siekti laimės, kuri neverčia pasitraukti iš pasaulio ir užsidaryti auksuotoje citadelėje, neverčia slopinti savo

vidinių būsenų alkoholiu, narkotikais, kompiuteriniais žaidimais ar nepaliaujamu darbu, būtina priimti pasaulį tokį, koks jis yra, – tragišką. Laimė nėra išgalvota, burbulas, kuriame galima susigūžti, atsiradęs susilažinus, kad egzistuoja vien laimei sukurtas pasaulis. Savo vidinių būsenų išmanymas padeda suprasti: negali būti vėdinamo vidinio pasaulio, vien gyvas, kur kančios vidinės būsenos pabrėžia laimės vidinių būsenų būtinybę.

TRAKTATAI APIE LAIMĘ. Dažnas mano, kad mūsų laikai pirmauja pagal knygų ir raštų apie meną būti laimingam kiekį. Nesu visai tuo įsitikinęs – šis rekordas turbūt priklauso XVIII amžiui. Voltaire'as, Rousseau, Diderot, ponia du Deffand, ponia du Châtelet, visi to meto didieji protai kalbėjo apie laimę. Istorinių šio reiškinio priežasčių daug, jos ir religinės (katalikybės visagalybė kasdieniame gyvenime nuslūgo, išsigelbėjimo siekimas užleido vietą laimės siekimui), ir filosofinės (susiformavo šiuolaikinė asmenybė), ir politinės (laimė demokratizavosi). Kas kartą, kai nuslūgsta religijų svarba, daugėja asmens laisvių, plinta demokratija, laimės siekis darosi svarbesnis. Tegu tai tęsiasi...

TRAPUMAS. Jis nekliudo laimei. Atvirkščiai – padaro ją dar reikalingesnę, jautrina sąmonę. Kartais egoistiškai drebu matydamas, kokia trapi mano ir artimųjų laimė, tereikia visai nedaug, kad ji sugriūtų. Gyventi amžiumi anksčiau arba vėliau, 5 000 kilometrų toliau į pietus arba į rytus ir pan. Man tai atrodo dar viena priežastis taikyti šiuose puslapiuose dėstomą programą: skonėtis, dalintis, perduoti. Branginti ir gerbti laimę ir laimės idėją. Daugybė žmonių neturi šios galimybės, jų tikslas tik išgyventi, o ne siekti laimės. Viso to nesuvokti būtų didžiausia kvailybė ir didžiausia panieka.

TRYS ANTILAIMĖS RAIDĖS. Trys A Prancūzijoje nurodo kiaulienos dešrelių kokybę arba valstybių finansinį patikimumą. Panašiai yra ir su laime. *Avant, Après, Ailleurs* – Pirmyn, Paskui, Kitur – tai kitaip iššifruotos trys A raidės, tinkamos dabarties akimirkai apibūdinti. Ir antilaimei. Juo labiau mano sąmonė įpranta bėgti pirmyn, po kažko arba kur nors kitur, užuot likusi dabartyje, juo labiau prastėja mano savijauta. Taip gaunam trumputę mantrą: „Jei nori būti laimingas, laikykis atokiai nuo Pirmyn, Paskui, Kitur!"

TRYS GERI DALYKAI. Klasikinis pozityviosios psichologijos pratimas: vakare prieš užmiegant pagalvoti apie tris geras praėjusios dienos akimirkas. Ne išskirtines – tiesiog tris trumputes geras akimirkas: juoką su artimu žmogum, įdomų skaitinį, komplimentą, sujaudinusią muziką, tarp 11.15 ir 11.18 šmėkštelėjusį jausmą, kad gyvenimas gražus, ir t. t. Galvoti apie tai sąmoningai ir intensyviai, tai yra ne vien prisiminti per porą sekundžių ir vėl pasinerti į tos ir kitos dienos rūpesčius. Ne, iš tiesų padaryti joms vietos – prisiminti, vizualizuoti, vėl pajusti visu kūnu, ne vien mintimis, ne galvoti, o veikiau skonėtis jomis. Jei kas vakarą kelias savaites šį pratimą kartosim, pagerės nuotaika ir savijauta, ir miegas. Tačiau kas gi reguliariai jį daro? Net aš, įsitikinęs jo nauda, laikantis pratimą maloniu ir pamokomu, išmanantis šia tema parašytus mokslo darbus, turiu nuolatos save skatinti, motyvuoti, kad vėl jo imčiausi. Štai kur slypi pozityviosios psichologijos praktikos sunkumas – paprastume, kuriame glūdi reguliarumo būtinybė, daug didesnė, negu manom.

TROŠKIMAI. Ne visada laimė susijusi su mūsų troškimų patenkinimu. Kartais ji nukrinta mums ant galvos, nors nieko

neprašėm, nesiekėm, nesitikėjom. Kartais ir troškimų patenkinimas mūsų neužganėdina – tai liūdna išlepinto vaiko laimė: vos troškimas patenkintas, jis ima ieškoti kito objekto, apimtas chroniško ir siaubingo nepasitenkinimo niežulio. Jei trokšti mums teikia daugiau laimės, negu mėgautis, vadinasi, dėl laimės dar turim darbuotis...

TRUKDŽIAI. Man ne visada pavyksta ramiai priimti trukdžius, bet kai pavyksta, iš tiesų džiaugiuosi. Telefono skambučių papliūpą, kai stengiuosi padaryti skubų darbą, pašnekovo nepasitikėjimą, kai esu teisus (kaip įprasta!), visokių niekų, smulkmenų ir niekniekių gedimą vienu metu ir visa kita...

Kadaise jie mane labai erzindavo, tiesiog varydavo iš proto. Vėliau suvokiau: tai normalu, jie gyvenimo dalis. Tačiau kai nemalonumai pasikartodavo, vėl susinervindavau. Ėmiau treniruotis juos priimti: iš pradžių kvėpuoju, šypsausi, sakau sau: „Gerai, gerai, dabar supratau, viskas vyks ne taip, kaip norėčiau..." Juk problema čia ir slypi: trukdžiai kliudo tikrovei tiksliai atitikti mūsų lūkesčius. Užuot paleidę lūkesčius pavėjui ir prisitaikę prie pakitusios tikrovės, įsikimbam į juos, pykstam, nervinamės; taip norėjome negaišti laiko, o štai sugaištam tris kartus daugiau.

Treniruodamasis pastebiu, kad man dažniau pavyksta į trukdžius nereaguoti kvailai – susierzinimu. Iš pradžių juos priimu, paskui imuosi tikrosios problemos: bėda ne rūpesčiai, o mano susierzinimas, skiriu laiko jam numalšinti, paskui darau, ką galiu. Žinoma, ne visada sekasi. Kai pasiseka, būnu patenkintas.

„TU MAN NIEKADA TO NESAKEI." Vidurdienis, pietaujam su viena mano dukterų – ji nuolat stebisi gyvenimu. Nu-

sprendėm išsikepti omletą. Sakau: „Suplak man šešis kiaušinius." Matau, kaip ji liaujasi šypsotis, laiko rankoje kiaušinių dėžutę, o akys laksto kaip žmogaus, kurio smegenys sparčiai darbuojasi. Į klausiamą mano išraišką atsako:

– Keista, tu niekada man to nesakei!

– Kaip?

– Na taip, kai kuriuos sakinius sakai dažnai: „Nusiplauk rankas prieš sėsdama prie stalo! Nepamiršk raktų! Saldžių sapnų! Ar gerai miegojai? Ar šiandien buvo gera diena?" Bet šito niekad negirdėjau – tai pirmas kartas gyvenime!

Ir abu imam kvatotis.

Ji teisi, ir jos sąmonė budri, – kaip dažnai artimiesiems sakom, ir kartojam tas pačias frazes! Galų gale jie ima jų nebeklausyti ir nebegirdi. Ypač jei kalbam visada tą patį (kaip tėvai vaikams – vis norėdami mokyti). Tada jie mūsų išvis nebeklauso! Tapom mašinomis, kurios žeria nuspėjamus beprasmius žodžius. Paskui, per malonę nutikus kiek kitokiai situacijai, atitolusiai nuo įprastų, – mūsų žodžiai nauji. Kaip tik tokią akimirką gyvos ir džiugios mano dukters smegenys ir pagavo.

Tą dieną ilgai džiaugiausi jos jaunos sąmonės tyrumu: o, kad ir aš galėčiau dažniau budria sąmone patirti gyvenimą ir tai, kas man sakoma!

U – užkrėtimas

Laimė yra užkrečiama.

UTILITARIZMAS. Pozityviojoje psichologijoje yra kryptis, kurią būtų galima vadinti „utilitaristine" – ji išsiskiria tuo, kad nustačius privalumus imamasi ieškoti, kaip jais pasinaudoti. Laimė naudinga sveikatai? Ir gydytojai ima domėtis pozityviąja psichologija. Laimė gerina žmogaus našumą? Ir įmonės ima rengti savo darbuotojams seminarus.[1] Visa tai gali erzinti. Tačiau galima manyti, kad esama ir daug beprasmiškesnių, mažiau naudingų madų negu šioji (juk tai mada). Kai žmonės leidžiasi į kelią laimės link, kad ir kokia būtų jų pradinė paskata, paprastai tampa geresni, negu buvo, nes laimė veikiau jau gerina žmogiškąją materiją. Nors priežastys, dėl kurių jos siekiame, gali būti ir ginčytinos.

UTOPIJA. Kai jaučiamės labai blogai, laimė darosi panaši į utopiją, tai yra į vietą, kuri neegzistuoja. Tačiau laimė panaši į žolės stiebelį: net tada, kai nelaimė viską užlieja betonu, išasfaltuoja, ji vis tiek atželia ir prasimuša į saulę.

UŽKRĖTIMAS. Kaip ir visos teigiamos ir neigiamos emocijos, laimė yra užkrečiama. Mokslininkai įrodė, kad metai iš metų

bendraudami su laimingais žmonėmis patys imame jaustis šiek tiek laimingesni.[2] Tikriausiai tai mažiausiai varginantis būdas tapti laimingesniam!

V – Voldenas

Filosofas Thoreau dvejus metus gyveno šalia tvenkinio. Trobelėje miško gilumoje. Svajoju ten nuvažiuoti – ar geras sumanymas? Svajonė daug gražesnė, jei neįgyvendinta...

VAIKAI. Turiu tris vaikus, jie pastūmėjo mane laimės link. Prieš tapdamas tėvu lengvai panirdavau į neigiamas bambeklio būsenas, o nuo tos dienos, kai įžengiau į tėvystę, keista, pasijutau atsakingas, be to, privalantis nebūti liūdnas ar sunerimęs vaikų akivaizdoje. Ne tik apsimesti, kad toks nesu, bet iš tikrųjų tokiam nebūti (negali artimiesiems ilgai meluoti, ką jauti). Nenorėjau jų užkrėsti beprasmiškai skaudžiomis vidinėmis būsenomis, nes puikiai suvokiau, kad dauguma jų – „nebūtinos“, nes kildavo ne dėl išties svarbių įvykių, o vien dėl eilinių nemalonumų. Man vaikai taip pat yra laimės *šaltiniai*, kaip įprasta, bet kartu ir *įpareigojimas* būti laimingam, mano atveju šis derinys buvo kuo puikiausias. Mylimų žmonių žvilgsnis ir vertinimas padeda taisyti bent jau pataisomus trūkumus. O dėl kitų trūkumų – turim tikėtis jų geranoriškumo.

VAIKYSTĖ. Ji mums kaip talpykla: prisiminimų, įpročių, refleksų, automatizmų. Laimės ir nelaimių. Taigi, ir laimei, ir nelaimei, – prarastas rojus ir nostalgijos šaltinis arba prisiminimų atsargos, teikiančios pasitikėjimo savimi ir džiaugsmo. Šventasis Augustinas rašė: „Nesistengtume tapti laimingi, jei dar nepaži-

notume laimės." Jo manymu, laimės siekis byloja, kad *prisimenam* laimę. Kadangi šis siekis universalus, Augustinas daro išvadą, kad vienas Dievas galėjo jį įdėti į visų žmonių širdis. Aiškus dalykas: jei anksti pažinsim laimės skonį, vėliau daug kas seksis lengviau, nes būsim tvirtesni jos ieškodami. Taip pat gebėsim pajusti, kas nuo jos tolina: toksišką sutuoktinį, nepatenkinamas gyvenimo sąlygas sunkiau pakels tie, kurių vaikystė buvo laiminga, – jie greičiau supras, kad kažkas negerai, trumpiau kęs nepakeliamus dalykus. Galų gale mokėsim geriau ją praktikuoti, nes laimė – kaip užsienio kalba: juo anksčiau jos išmoksim, juo lengviau laisvai ja kalbėsim.

VAISIAI IR DARŽOVĖS. Garsiuose aforizmuose filosofas Alainas 1909 metais rašė: „Kaip braškė yra braškės skonio, taip gyvenimas – laimės skonio." Keista, kaip mane veikia vaisiai ir daržovės: kai jie gardūs, valgant apima pirmykštis laisvės pojūtis. Laimė, kad gamta, kuriai priklausau, leidžia gardžiuotis savo vaisiais. Mane daug mažiau sukrečia skanus patiekalas arba pyragas. Regis, tai susiję ir su gyvūniška laime, ir su intuityviu dėkingumu mano Dievui Kūrėjui.

VAKCINA. „Siaubinga" pareiga niekada nesiliauti kvėpuoti... Esu sutikęs keletą pacientų, kuriems mintys apie tai sukeldavo stiprų nerimą, o kartais ir panikos priepuolių. Jie pasakojo nuo vaikystės būdavę užklumpami suvokimo, kad yra priklausomi nuo oro – įkvėpimo, iškvėpimo – ir taip iki laiko pabaigos...

Prisimenu pacientę, kurios didžiausias košmaras buvo gyventi prijungtai prie dirbtinio plaučio, žinot, tos milžiniškos mašinos, prie kurių kadaise buvo jungiami žmonės, dėl poliomielito ištikti kvėpavimo raumenų paralyžiaus. Reikėdavo, kad visada

kas nors būtų šalia ir pūstų orą dumplėmis. Vėliau, atsiradus elektrai, jos veikdavo automatiškai, bet vis dėlto...

Prisimenu, iš pradžių dirbdamas su šia paciente ir jos beklausydamas šiek tiek užsikrėsdavau jos nerimu, kartą ar du esu nubudęs naktį jausdamasis taip, tarsi dūstu. Paskui man tai praėjo, jai taip pat. Atrodo, kad nuo tada, kai ėmiau praktikuoti budrios sąmonės meditaciją, nebepasikartojo. Prisimenu, terminas „plieninis plautis" darė man įspūdį, kai buvau mažas. Džiaugiuosi, kad išrasta vakcina nuo poliomielito, ir esu labai dėkingas jos kūrėjams.

VALDYMAS. Kartais laimė yra laikinai paleisti viską iš rankų ir pasiduoti tam, ką siūlo dabarties akimirka. Tačiau laikui bėgant suvokimas, kad daugmaž valdome savo aplinką, veikiau skatina gerą savijautą. Tą įrodė daug tyrimų. Pavyzdžiui, senelių namuose, tokiu gyvenimo laikotarpiu, kai galimybių valdyti paprastai sumažėja[1]: vienų namų gyventojams buvo pasiūlyta praskaidrinti kasdienybę – turėti kambarinių augalų, kartą per savaitę dideliame ekrane pažiūrėti filmą. Jie galėjo arba patys tvarkytis (išsirinkti ir laistyti kambarinius augalus, sudaryti kino programą), arba kas nors tai darydavo už juos (darbuotojai parinkdavo ir laistė augalus, pasiūlydavo filmą). Skirtumai tarp šių dviejų grupių buvo labai ryškūs – vieną ar du kartus skyrėsi jų savijauta, sveikata, mirtingumas.

VALHALA. Vikingų rojus. Jis patrauklus tik jei esate augalotas, nuožmus karys, žuvęs mūšyje. Valhaloje valgoma šerniena, kiekvieną rytą vyksta kautynės iki mirties, paskui Odino prikelti visi puotauja ištisą likusią dieną. Taigi, vieta vienam kitam mėgėjui rezervuota...

VALIA. Dabar psichologijoje valia nebemadinga. Šiek tiek madingesnė pozityviojoje psichologijoje. Filosofas Alainas rašė „Mintyse“: „Pesimizmas kyla iš nuotaikos, optimizmas – iš valios.“[2] Alainas neturi abejonių – jam žmogaus gelmė yra liūdna, kaip tolimi oro sluoksniai – šalti: „Kiekvienas žmogus, kuris paleidžia vadžias, yra liūdnas“, „Jei jau kalbėsim tiksliai – nuotaika visada yra bloga“, ir pan. Jei pasiduosime prigimčiai, daugumą mūsų šlaitu nuneš žemyn. Gide'as, Alaino amžininkas, „Dienoraštyje“ patarė: „Gerai eiti savo šlaitu – tik svarbu, kad eitum į viršų.“ Būti pasirengus įdėti pastangų, būti atkakliam ir nuolankiam – tai būdai padidinti savo laimę. Yra ir kitų, mažiau nuo mūsų priklausančių, pavyzdžiui, pasikliauti sėkme arba kitų gera valia. Mums prireiks jų visų.

VARPAI. Šį pavasario rytą skamba visi varpai, saulė jau aukštai danguje, oras ima šilti. Netrukus į svečius pietauti ateis draugai, susėsim sode, šūkaus vaikai ir dūgs bitės. Laimės jutimiškumas. Apie varpus kalbu todėl, kad gimiau krikščioniškoje šalyje, jų skambesys aidėjo nuo pat vaikystės, o ir vėliau, visą gyvenimą. Staiga susimąstau: o kaip, pavyzdžiui, yra musulmonams? Ar muedzinų giedojimas pavasario rytą jiems suteikia tiek džiaugsmo ir laimės prisiminimų?

VEIDAS. Keista, pastebėjau, kad žodis „veidas“ (bent jau prancūzų kalba) eis prieš žodį „vitrina“. Nors to ir nesiekiau, bet džiaugiuosi. Veidas yra mūsų emocijų vitrina. Žinoma, galime mokytis praktikuoti abejingumą bet kokiomis aplinkybėmis, lavinti amerikiečių vadinamąją *poker face* išraišką: abejingą veidą pokerio lošėjo, kuris trokšta, kad priešininkai niekada nesužinotų, ką jis jaučia ir ar gavo geras, ar blogas kortas. Jei į gyvenimą

žvelgiate kaip į ilgą pokerio partiją, kur svarbu blefuoti ir susižerti į kišenę laimėjimus, tada lavinkit *poker face*.[3] O jei ne, sutelkit pastangas kitur ir leiskit emocijoms laisvai atsispindėti veide. Nepamirškit, kad ir čia viskas panašiai kaip smegenyse: sąmonė linkusi lengviau gromuliuoti tai, kas negatyvu, negu tai, kas pozityvu, veidas panašiai – kaktoje ilgiau lieka rūpesčio raukšlės, negu akys švyti iš laimės. Atkurkim pusiausvyrą!

„VELCRO" AR TEFLONAS? Tik pamanykit, kaip keista (ir nuobodu) – su mintimis mūsų smegenys tvarkosi tarytum turėdamos dvi puses: vieną iš „velcro", kitą iš teflono.[4] „Velcro" pusė traukia neigiamas mintis, šios tvirtai prikimba ir nepasišalina iš sąmonės – tai gromuliavimas. Teflono pusė traukia veikiau teigiamas mintis, šios įslysta į sąmonę, o paskui dingsta – deja, tai švaistymas! O ką jei dažniau pasistengtume priešingai pakreipti savo psichikos veikimą – leistume nuslysti rūpesčiams, o džiaugsmus gromuliuotume?

VĖLIAU. „Savo laime pasirūpinsiu vėliau: kai baigsiu darbą, kai užaugs vaikai, kai išmokėsiu buto paskolą, kai pagaliau mane paaukštins darbe, kai išeisiu į pensiją."

Ajajai...

VERGAUTI SAU. Prieš keletą metų vieną sekmadienio popietę dukrelė stebėjo mane, sėdintį ant grindų ir šveičiantį savo batus: „Vargšas tėti, tu panašus į mažą vergą!" Tas pasakymas mane prajuokino, pasinaudojau proga truputį pasiskųsti: „Na taip, šiuose namuose aš – vergas!" Dukra juokėsi su manim, paskui, nebesisielodama dėl mano vergiškos padėties, nuėjo užsiimti savo reikalais. Likęs vienas galvojau apie mūsų pašnekesį ir

apie vergiją. Suprantu, kad esu ne kitų namų gyventojų vergas, o veikiau savo paties. Iš tiesų esu kaip visi: savaitgaliais turiu bent šiek tiek užsiimti namų ūkio darbais ir ruoša, nors, suprantama, svajoju vien ilsėtis ir kad kiti man patarnautų. Žiūrėdamas į dulkėtus ir purvu aplipusius savo batus, turiu dvi išeitis: nešveisti jų ir kitą savaitę pakęsti purvinus batus – gyvenime yra ir baisesnių dalykų. Arba šveisti, bet su šypsena: galų gale nuvalyti nešvarų daiktą, pagražinti – ne toks jau beprasmis ir skausmingas darbas, kad vertėtų skųstis. Tad turim du būdus išvengti vergijos, kurią patys užsikraunam ant pečių: nedaryti arba daryti lengvai. Tai ne visada įmanoma? Tiesa tokia: kai kurios pareigos neišvengiamos ir varginančios, dažnai sunku jas paversti džiugiomis vien šypsantis viduje. Tačiau pasvarstykim: vis dėlto yra daug grandinių, kurias galim sutraukyti kur kas dažniau, negu manom.

VERTYBĖS. Vertybės yra egzistencinis tikslas, kurį laikom prioritetiniu, o idealiu atveju iškeliam virš kasdienių prioritetų: meilės, dalijimosi, teisingumo, dosnumo, geranoriškumo, paprastumo, prieinamumo, solidarumo, pagarbos gamtai, gyvūnams, nuoširdumo ir pan. Galimybė veikti atsižvelgiant į savo vertybes ir jas skelbti suteikia mums laimę, kad ir kas nutiktų, net jei už mūsų elgesį nėra „atlyginama" ar jis nepripažįstamas, – visi tyrimai rodo, kad ilgainiui vertybių puoselėjimas suteikia laimę.

VIENATVĖ. Ji ne kliūtis laimei – bet tik jei ji ne priverstinė, o pasirinkta. Arba laikina, kaip vienatvė žmogaus, kuris mylimas ir apsuptas artimųjų, bet mėgsta pabūti tykumoje ir nuošalyje kokią dieną, savaitę, mėnesį, žinodamas, kad ten, toli, jį tebemyli ir apie jį tebegalvoja. Tyrimai rodo, kad žmonės, kurie visada gyveno vieni, tokie pat laimingi kaip gyvenantys poroje, tiesa,

sudėtingiau išsituokusiems, išsiskyrusiems, našliams ar našlėms. Vienatvė kaip civilinė būklė (viengungystė) nebūtinai eina drauge su kasdiene vienatve: žmonės, kurie gyvena vieni, dažnai turi daugiau draugų negu gyvenantys poroje, daugiau pramogų ir pan. Atrodo, kad platūs socialiniai ryšiai, kurių siekiama ir kuriais mėgaujamasi, atstoja laimę gyventi poroje ar bent jau suteikia jos tiek pat.[5]

VILKAI. Sijų genties indėnas senelis aiškina gyvenimą anūkui: „Žinai, mūsų sąmonėje nuolatos kovoja du vilkai. Vienas juodas – tai neapykantos, pykčio, pesimizmo – nelaimės vilkas. Kitas baltas – meilės, dosnumo, optimizmo – laimės vilkas." – „O kuris pabaigoje laimi?" – klausia berniukas. Ką, jūsų manymu, atsakė senelis? O ką būtumėt atsakęs jūs? Štai senojo sijo (tikro išminčiaus!) atsakymas: „Visada laimi tas, kurį geriau maitinom..." Kuriam iš dviejų mumyse gyvenančių vilkų kasdien, kiekvieną gyvenimo akimirką duodam daugiau peno?

VILTIS. Viltis – troškimas, kad ateitis atitiktų mūsų poreikius, geresnio rytojaus laukimas. Ji gali pagelbėti, bet joje slypi ir dvigubas pavojus: jei viltis nukreipia mano dėmesį nuo veiksmo ar atgraso nuo mėgavimosi tuo, kas jau yra, verčiau nesivilčiau, o imčiau gyventi ir veikti. Kartą skaičiau Stepheno Hawkingo, sunkia neurologine liga sergančio astrofiziko, interviu; žurnalistas jo klausė, kaip jam pavyksta išsaugoti gerą nuotaiką: „Visos mano viltys buvo sudaužytos, kai buvau 21-ų. Nuo to laiko kiekviena diena yra dovanota."[6] Nedėti vilčių siūlo ir filosofas André Comte-Sponville'is kūrinyje iškalbingu pavadinimu „Beviltiškai – laimė": nustoti tikėtis ne tam, kad nepultume į neviltį, o tam, kad išgyventume dabartį.

VILTIS PRISIKELTI. Dvasinga religinė viltis yra tikėjimosi atitikmuo. Tai viltis, sumišusi su pasitikėjimu savo Dievu. Todėl ji tampa ir tvirtesnė, ir trapesnė už pasaulietinę viltį („tikiuosi, kad sekmadienį nelis“). Taip pat ir labiau jaudinanti, nes ja paprastai remiamės sunkiomis gyvenimo akimirkomis, kai jaučiamės bejėgiai („tikiuosi, kad draugė pasveiks“). Katalikų bažnyčiai Viltis yra viena iš trijų dieviškųjų dorybių (kartu su Tikėjimu ir Meile), skatinanti mus su pasitikėjimu atsiduoti į Dievo rankas, ypač mirties valandą. Kaskart, kai bažnyčioje per mišias girdžiu minint mirusius, kurie „užmigo su viltimi prisikelti“, man suspaudžia krūtinę. Sukrečia vilties didybė ir trapumas.

VIRVĖ IR GRANDINĖ. Visos pastangos taikyti pozityviąją psichologiją – kaip vienos virvės gijos. Atskirai nė viena nepajėgi pakelti labai sunkaus daikto ir nenutrūkti. Jokios pastangos nepakanka, jeigu ji viena. Tačiau tarpusavyje suderintos pastangos yra lyg tvirta virvė. Kartais daugiau negu grandinė, kurios tvirtumas priklauso nuo silpniausios grandies. Juo didesni bus sunkumai, juo daugiau ir juo įvairesnių pastangų reikės.

VISKAS GERAI. Būti laimingam, kai viskas gerai, – ne tokia jau absurdiška programa. Kaip pastebėjo filosofas Alainas: „Turėtume mokyti vaikus būti laimingus. Ne meno būti laimingam, kai ant pečių užgriūva nelaimė, – palieku tai stoikams, – o meno būti laimingam, kai aplinkybės pakenčiamos ir visas gyvenimo kartėlis tėra mažyčiai rūpesčiai ir nedideli nemalonumai...“[7]

VISUR. Prisimenu pacientę, linkusią į depresiją, kuriai draugai patardavo išvažiuoti atostogų, kad prasiblaškytų, o ji atsakydavo: „Beprasmiška – aš sugebu būti nelaiminga visiškai visur!“

VITRINA. Štai mano vaikystės prisiminimas, didi trumputė akimirka! Sevenų mieste Ganže priešais „Café Riche", kur senelis dažnai mane nusivesdavo išgerti vandens su granatų sirupu, buvo krautuvė, tais laikais tokią vadindavom „turgeliu" – paprastai ten buvo galima rasti viską, kas nebuvo nei drabužiai, nei maistas. Buvo šluotų, rašalo kapsulių, puodų, skalbimo miltelių, šukų... ir žaislų! Gausybė žaislų, tikra Ali Babos ola. Tais laikais turėjom mažiau žaislų negu dabartiniai vaikai, todėl mus jie dar labiau žavėdavo. Vieną dieną, kai vaikštinėjom su seneliu, atsidūrėm priešais ką tik atnaujintą parduotuvės vitriną – ji buvo nuostabi! Joje buvo atkurta scena iš tolimųjų Vakarų su daugybe mažų kareivėlių: indėnų kaimas su vigvamu, pėsčiais ir raitais kareiviais, o toliau – diližanu besiartinantys kaubojai, dar toliau – medinis fortas, panašus į Alamo fortą. Mudu su seneliu sustojom ir gerą valandėlę komentavom tą reginį. Paskui, kai jau ketinom eiti, jis pažiūrėjo į mane keistai šypsodamasis ir pasakė: „Eime į parduotuvę." Kadangi jis visus Ganže pažinojo, pamaniau, kad nori pasišnekėti su šeimininku. Tačiau kai įėjom, išgirdau jį sakant: „Mes imam visą vitriną berniukui!" Ir išėjom nešini didele dėže, kur pardavėja viską rūpestingai sudėjo...

Keista, kaip tada mane užplūdęs stiprus laimės gūsis visam laikui įtvirtino tą prisiminimą atmintyje. Žinoma, turiu dar daugybę prisiminimų apie senelį, bet per laiko atstumą didžiausią įspūdį daro ir labiausiai jaudina šis. Nes senelis visai nebuvo turtingas. Tą dieną tikrai sudaužė savo taupyklę vien tam, kad pratęstų vaikiško susižavėjimo akimirką, kurią abu išgyvenom...

Ačiū už viską, seneli, nuostabu, kad tave pažinau!

VOLDENAS. „Kai rašiau šiuos puslapius, tiksliau jų didžiumą, gyvenau vienas miške per mylią nuo artimiausių kaimynų,

name, kurį pats pasistačiau ant Voldeno tvenkinio kranto, Konkorde, Masačusetso valstijoje, ir verčiausi vien savo rankų darbu. Ten praleidau dvejus metus ir du mėnesius. Dabar aš vėl – laikinas civilizuoto pasaulio gyventojas.“[8]

Taip prasideda „Voldenas“, amerikiečių rašytojo Henrio Thoreau autobiografinis pasakojimas, kurį galima skaityti kaip labai įdomų traktatą apie laimę atsisakius visko, kas nėra būtina. Turėti pastogę, maisto, susitikti su vienu kitu žmogum, o svarbiausia, kasdien jausti sąlytį su gamta – štai iš ko susidėjo Thoreau gyvenimas miške tuos dvejus metus ir padarė jį nuoširdžiai ir ramiai laimingą. Ši kultinė knyga žavėjo ištisas skaitytojų kartas nuo Prousto iki Gandhio, tebėra įkvėpimo šaltinis šiuolaikiniams ekologiniams judėjimams ir jų „laimingo gamybos mažinimo“ garbinimui. Mėgstu ją nuo pradžios iki pabaigos, o paskutinis pasakojimo sakinys (prieš išvadų skyrių) yra tikras santūrumo modelis: „Šitaip užsibaigė pirmieji mano gyvenimo miške metai; antrieji buvo panašūs. 1847 metų rugsėjo šeštąją aš galutinai palikau Voldeną.“

VOLSTRITAS. „Lenktyniavau terasoje su skruzdėle ir buvau sutriuškintas. Tada atsisėdau saulės atokaitoje ir galvojau apie milijardierius Volstrito vergus.“ Šią skaidrią įžvalgą[9] apie paprasto gyvenimo laimę ir pasitraukimą iš lenktynių paskui turtą, žinoma, parašė Christianas Bobinas.

WEIL. Iš naujo skaitau Simone Weil „Sunkį ir malonę“. Gražioje įžangoje filosofas Gustave'as Thibonas primena, kad ji buvo sunkiai sugyvenama, labai reikli ir idealistė. Tačiau tuo absoliutizmu buvo geniali. Didieji protai dažnai tokie – sunkiai sugyvenami ir įdomiai skaitomi.

Thibonas primena Simone Weil nuomonę, kad pasirinkimas yra „žemo lygio sąvoka“: „Mes turime būti abejingi gėriui ir blogiui, bet nors ir esame abejingi, t. y. nukreipiame dėmesio šviesą vienodai tiek į vieną, tiek į kitą, gėris automatiškai paima viršų. Tai ir yra esminė malonė.“* Kiek toliau: „Kol svyruoju – daryti ką nors bloga ar nedaryti (pavyzdžiui, užvaldyti ar ne tą moterį, kuri man siūlosi, išduoti draugą ar ne), net jei pasirenku gėrį, aš jokiu būdu nepakylu virš blogio, kurį atmetu. Kad mano „geras“ poelgis iš tiesų būtų tyras, reikia suvaldyti tą varganą svyravimą, o gėris, kurį darysiu, turi būti tiksli mano vidinės būtinybės išraiška.“ Nepatogu, ar ne? Tačiau laukdami, kol sugebėsim kartais atlikti „tyrų“ gerų poelgių, galim jau dabar pasiūlyti gerų netyrų. Galbūt žmonės, kurie jais pasinaudos, nebus tokie jautrūs tyrumui...

WORRY (angl. *nerimas*). Draugė padovanojo raktų pakabuką su man tinkančia (todėl ir padovanojo...) maksima anglų kalba: *Live. Believe. Worry a bit.* Mano vertimas: „Nepamiršk gyventi. Saugok tikėjimą. Šiek tiek nerimauk.“ Tai panašu į patiekalo receptą, kur yra pagrindinis ingredientas (gyventi), antraeilis (tikėti) ir pagardas, suteikiantis visumai kiek daugiau skonio, būtinas ir naudingas, bet tik jei jo nebus per daug (nerimauti). Toks receptas ir tokios proporcijos man kuo puikiausiai tinka...

---

* Cituojama iš: Weil S., *Sunkis ir malonė*, iš prancūzų k. vertė Diana Bučiūtė, Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, 2015, p. 121.

X – anonimas

Iš nelaimių išeina gražūs romanai, įdomūs papasakoti,
bet ne nugyventi gyvenimai. Ar laimingi gyvenimai nuobodūs?
Žinoma, kad ne – jei tiesiog džiaugsmingi ir tylūs.

X – tai anonimiškumo raidė. Man pasisekė, dažnai nuo skaitytojų gaunu anonimiškų draugiškumo ženklų. Prisimenu, 2011-ųjų lapkritį per vieną savaitę tiesiog iš dangaus nukrito du. Pirmas buvo didelis atvirukas su Claude'o Monet „Vetejo sodo" reprodukcija – Georgette vardu pasirašiusi skaitytoja, parašiusi savo pavardę ir gyvenamo miesto pavadinimą (Šveicarijoje), labai maloniai dėkojo už pagalbą, kurią jai suteikė mano knyga „Vidinės būsenos". Tačiau neparašė savo adreso. Antras – vokas, padėtas ant stalo, ant kurio ką tik dalijau skaitytojams autografus po trumpos paskaitos drauge su Matthieu Ricard'u. Pastebėjau, kad jis ten, tik kai visi išsiskirstė: vokas su užrašytu mano vardu, pasirengęs būti pamirštas. Jame įdėta kompaktinė plokštelė ir du atvirukai su padėka už mano knygas, plokštelėje įrašyta įvairių muzikos kūrinių, lydėjusių tokios santūrios, kad net tapo nematoma, mano skaitytojos vidines būsenas nuo pat mažų dienų. Ir ant jo – jokio adreso, tik vardas: Sandrine. Abu kartus tie poelgiai ir žodžiai mane sujaudino. Sujaudino ir jų anonimiškumas. Net pasijutau šiek tiek nejaukiai, kad negaliu joms padėkoti. Klausiau savęs, kokios gali būti tokio pranykimo priežastys: ar anonimiškumas joms įprastas, ar tai skausmingas atsisaky-

mas, įgytas refleksas netrukdyti kito žmogaus? Liko anonimiškos tam, kad neverstų manęs atsakyti ir padėkoti? Ar tai visiško nuolankumo poelgis: tik padėkoti nelaukiant atsako. Išmintingas žingsnis laikantis užmaršties ir palengvinimo sau logikos? Mane visada žavėjo siekis nuslėpti save (aš nuo to, mano akimis, esu dar labai toli). Pasijutau laimingas pagalvojęs, kad abi mano skaitytojos šiuo keliu daug toliau pažengusios.

Ačiū Georgette ir Sandrine už pamoką.

X veikia. Daryti visai anonimiškus gerumo darbus laikoma labai geru pozityviosios psichologijos pratimu. Labai geru žmogui, kuris tai daro, ir, žinoma, tam, kuris šį gerą darbą priima (malonu pagalvoti, kad yra žmonių, kurie nori mums gero, o ne tikisi dėkingumo, bent jau tiesiogiai išreikšto). Pavyzdžiui, galima palikti arbatpinigių (tik jei esam patenkinti aptarnavimu), nors niekada negrįšim į tą restoraną ar barą, – ne dėl naudos („palikdamas arbatpinigių, palieku gerą įspūdį, atrodau naudingas, jei kartais grįžčiau“), bet siekiant kitam suteikti malonumą. Kolegė amerikietė pasakojo kartais, kai būna geros nuotaikos, greitkelyje sumokanti kelio mokestį už iš paskos važiuojantį žmogų.[1] Ji niekada nesutinka to žmogaus, vadinasi, neišgirsta jo padėkos. Anonimiškai daryti gera – šaunus sumanymas nuotaikai pagerinti ir pasauliui gražinti: ego ištirpsta dorybėje kolektyvo labui.

Z – zebrai

Zebrai neserga opomis.

ZAPPER (angl. *perjunginėti kanalus*). Iš pradžių TV žiūrovai perjungdavo kanalus, kad išvengtų reklamos. Anglų kalbos žodžio *to zap* reikšmė – „žudyti, nušauti, pašalinti". Vėliau jis imtas vartoti norint įvardyti greitą ir paviršutinišką vienos laidos perjungimą į kitą – ne tik per reklamas, bet ir vos tik laidos ritmas sulėtėja arba susidomėjimas sumąžta (todėl režisieriai rezga tokias programas, kur vaizdai keičiasi kas tris sekundes ir kas tris minutes viskas turi atsinaujinti). Taigi, perjunginėti kanalus – tai keisti mintį arba temą, vos tik mūsų dėmesys nusilpsta. Visi šios srities moksliniai tyrimai patvirtina, kad įprotis perjunginėti kanalus labai kenkia mūsų dėmesiui, protui ir laimei.[1]

ZEBRAI. „Kodėl zebrai neserga opomis?" – klausia knyga, kuri prieš keletą metų sulaukė didelės sėkmės Jungtinėse Valstijose.[2] Klausimas svarbesnis, negu atrodo: akimirką įsivaizduokit, kad virtote zebru... Jūsų gyvenimui labai dažnai kiltų pavojus, nes savanoje, kur gyventumėt, būtumėt vienas iš mėgstamiausių didžiųjų plėšrūnų grobių. Liūtai jus medžiotų nuolatos. Dažniausiai paspruktumėt, bet vis dėlto! Gali būti, kad jūsų galva būtų kupina siaubingų prisiminimų, košmarų apie gaudynes, kai per

plauką išlikot gyvi, ir jie jus kasnakt pažadintų. Kuo dažniausiai jaustumėt nerimą dėl artimiausios akimirkos, kai eisit atsigerti prie vandens telkinio: o jeigu liūtai (veikiau liūtės, nes jos dirba tą darbą) tyko pasislėpę netoliese?

Žodžiu, jeigu zebrų smegenys būtų kaip mūsų, jie tikriausiai sirgtų daugybe opų: ne vien patirtų stresą persekiojami liūtų, bet ir po persekiojimo, ir prieš jį. Tai yra visą gyvenimą. Zebrų laimei, jų smegenys veikia kitaip negu mūsų: zebrai neserga opomis, nes gyvena dabarties akimirka. Kai jiems kyla pavojus, jie jaučia didelį stresą. Paskui, pavojui praėjus, streso nebejaučia ir mėgaujasi tuo, kuo gali. Mums išeitų į naudą dažniau pabūti zebrais...

Ž – žvaigždės

Žvaigždės.
Dievo namuose dega šviesos.

ŽAVĖTIS. Tai teigiama emocija, jai būdingas malonumas atrasti ar stebėti kokį nors dalyką arba žmogų, kuris savybėmis mus pranoksta ir džiugina. Žavėtis paprasčiau, jei tos savybės mūsų neslegia, nekelia mums pavojaus. Galim žavėtis žmogumi ar jo elgesiu, žavėtis meno kūriniu arba gamtovaizdžiu, gyvūnu ar augalu. Kai žavimės, jaučiamės laimingi atradę kažką gražaus arba gero. Kodėl tai taip malonu? Todėl, kad tuomet jaučiamės susidomėję, dėkingi, pradžiugę, praturtinti gyvenimo ir susitikimo su žavėjimosi objektu.

Negebėjimas žavėtis gali būti susijęs su ribota savimone: žavėtis žmogumi? Na jau, tereikia gerai paieškoti, ir rasi kokį nors trūkumą! Žavėtis gamtovaizdžiu, gyvūnu, paminklu? Aha, gerai, *okei*, bet kokia iš to nauda? Tiek to, imkimės rimtesnių dalykų, – pavyzdžiui, kritikos...

Kitas negebėjimo žavėtis šaltinis – žmogaus nesaugumo jausmas: kai nepasitikim savimi, žavėtis skausminga. Žavėtis, tiksliau – žavėtis kitu asmeniu, vadinasi, nužeminti save, tada savaime ateina mintis: „Aš neturiu tos savybės, kuri mane žavi“, paskui: „Vadinasi, aš už jį menkesnis.“ Nepagarba sau taip pat gali trukdyti ramiai žavėtis, tai yra žavėtis nenuvertinant savęs ir

neidealizuojant kito. Labai geras patarimas išmokti žavėtis nenuvertinant savęs, tai skatina ir laimę, ir savivertę.

Todėl pozityviosios psichologijos programos rekomenduoja žavėjimosi pratimus – savaitę kasdien treniruokitės žavėtis! Laikydamiesi dviejų esminių principų.

Pirmas: žavėtis širdimi, ne tik protu. Nepakanka protu įvertinti, kad koks nors dalykas ar žmogus vertas susižavėjimo: būtina akimirką stabtelėti, stebėti jį, skirti laiko suvokti, kuo žavimės, ir pajusti malonumą tai kontempliuoti. Tam prireiks kelių minučių – tiesiog stabtelėti, kad pasižavėtum. Stabtelėti fiziškai, kai prieš akis gamtovaizdis ar daiktas (užuot praėjus pro šalį ir ėjus toliau, vien pastebėjus, kad jis gražus). Stabtelėti mintimis, kai prieš akis žmogus (nebūtina sustoti jam prieš nosį ir palaimingai šypsotis, kad pratimas būtų paveikus, – pakanka apie jį pamąstyti).

Antras principas: aštrinti žavėjimosi žvilgsnį – stengtis, kad jį patrauktų ir sužadintų ne vien išskirtiniai ir regimi dalykai, bet ir tai, kas nuo skubančiojo žvilgsnio paslėpta ir nematoma, bet verta susižavėjimo. Jei žemiau nuleisiu kartelę spręsdamas, kas kelia susižavėjimą, pagausinsiu progų jaustis laimingas.

ŽELDINTI ŪSUS. Kartais kelios atsitiktinai perskaitytos eilutės pakeri daug labiau, negu jų autorius galėjo įsivaizduoti. Anądien varčiau amerikiečio autoriaus knygą, raginančią mažiau dirbti.[1] Protinga, bet erzinanti: apskritai tariant, autorius teigia, kad menkesnėms ir nelabai apsimokančioms užduotims atlikti reikia įdarbinti kitus, o pačiam susitelkti į tai, kas pelninga, – man nuo tokių samprotavimų darosi nejauku, bet tai jau kita istorija. Žodžiu, vartydamas knygą, kuri man sukėlė prieštaringų vidinių būsenų, staiga aptinku tikrą perlą. Autorius, pa-

sakodamas apie vieną savo bendradarbį, štai ką rašo: „Man visai patinka Friedmanas, nors niekada iš tiesų nesupratau jo sprendimo želdinti ūsus.“ Vienu gana smagiu sakiniu viskas pasakyta apie būtinybę ir svarbą nevertinti kito pagal vieną smulkmeną arba daryti tai geranoriškai. Vien todėl esu laimingas, kad perskaičiau tą knygą.

ŽIEMA. Kasmet ji atgaivina mums vaikišką nuostabą, patiriam stebuklą eiti per nuogą sustingusį mišką pačiame viduržiemyje, manom, kad jau visai netrukus ateis diena, kai miškas bus žalias ir knibždės paukščių ir vabzdžių. Vis dėlto atšiaurų žiemos grožį švelnina pavasario laukimas...

ŽIEMOS LYGIADIENIS. Tas laikas metuose, paprastai gruodžio 21-ąją, kai diena nustoja trumpėti, o naktis ilgėti: jau kitą dieną šviesos laikas ima vytis tamsos laiką. Kiekvienais metais šis virsmas mane džiugina: per žiemą saulė stengsis padėti mums laukti pavasario. Duos daugiau šviesos, kad lengviau ištvertume šaltį. Tik keliomis nepastebimomis minutėmis per dieną daugiau. Tačiau tai žinoti labai gera. Dažnai taip būna mūsų gyvenime: išeitis iš kančių jau randasi pačioje tos audros, per kurią iriamės, akyje. Aušra gimsta pačioje nakties šerdyje. Niekad neprarask vilties.

ŽODŽIAI, ŽODŽIAI... Jie visai nėra niekuo dėti, anaiptol. Žodžiai susiję su tuo, ką jaučiam. Kartais jie tai išduoda – tai klaidos. Kartais išverčia, ką sakom, ypač tai, kas išsprūsta netyčia, atspindi mūsų pasaulėjautą ir emocinę pusiausvyrą. Neseniai atliktas įdomus tyrimas, kuriame dalyvavo 299 psichoterapijos pacientai, parodė, kad kalbėjimo būdas kinta lygiagrečiai

su daroma pažanga.[2] Jų buvo paprašyta parašyti tekstuką pagal tokį modelį: „Pamėginkite aprašyti savo gyvenimą: kokio tipo asmenybė esate? kaip toks tapote? kaip jums sekasi šiuo metu? kokią matote savo ateitį?“ Trys šio teksto variantai (prieš psichoterapiją, po metų ir po dvejų) buvo apdoroti kompiuterine analizavimo programa, kuri iki smulkmenų fiksuoja įvairius kalbėjimo būdus. Mokslininkai gavo aiškius rezultatus: dėl psichoterapijos padarytą pažangą lydi akivaizdūs žodžių vartojimo pokyčiai. Kai kurie iš jų buvo numatyti ir laukiami. Pavyzdžiui, juo pacientų būklė gerėja, juo mažiau jie vartoja neigiamas emocijas įvardijančių žodžių, juo daugiau reiškia teigiamų emocijų; tai rodo, kad jų emocinė pusiausvyra pasitaisiusi. Geresnę savijautą išreiškia ir veiksmažodžiai, rečiau asmenuojami būtuoju ar būsimuoju laikais, dažniau – esamuoju; tai rodo pagerėjusį gebėjimą justi dabarties akimirką, užuot bėgus jai už akių ar gromuliavus praeitį. Pastebėta ir netikėtų rezultatų. Pavyzdžiui, toks: savijautai pagerėjus, žmogus rečiau vartoja įvardį „aš“ ir kalba pirmuoju asmeniu, vadinasi, didėja jo gebėjimas nebesusitelkti į save ir nebeužsimiršti, o veikiau domėtis viskuo, kas aplink. Arba toks: mažėja neigiamų formuluočių („ne-“ su veiksmažodžiais), o tai, pasak tyrimo autorių, reiškia, kad atslūgo jausmas, jog praleido daug progų, daug ko atsisakė, užsidarė ir patyrė nesėkmių, kurių šių žmonių kelyje paprastai būna gausu, ar bent jau reiškia, kad tie žmonės nebesutelkia viso dėmesio į kasdienybėje neišvengiamas nesėkmes. Šie rezultatai labai pamokantys. Taigi, einam geru keliu, kai stengiamės: 1) nesutelkti dėmesio į save ir kuo labiau atsiverti supančiam pasauliui; 2) nepailstamai atnaujinti „buvimą dabartyje“, nors neigiamų minčių gromuliavimas ir nerimas taip pat nepailstamai stengiasi mus nuo to atitolinti; 3) vis iš naujo kiek įmanoma geriau, kiek leidžia gyvenimas, puoselėti kuo daugiau teigiamų emocijų.

ŽOLĖS IR MIŠKAI. Narsi, anonimiška ir, laikui bėgant, visada laiminti žolių kariuomenė keliauja užkariauti pamiškių, miško keliukų. Žolynų katedrose ošia vėjo vargonai. Negalvojant eiti per miškus. Tada į vidų tarsi įsilieja tikrumas: gyventi verta.

ŽUVIS. „Laiminga kaip žuvis ant kranto" – trikdantis Bernanoso[3] pasakymas. Primena projekcinį psichologijos „Ką mes suprasim, daug pasakys apie mus!" Ką mes labiau vertinam – išoriškai saugesnę pažįstamo pasaulio laimę ar kitą, išoriškai daug rizikingesnę, kito pasaulio, apie kurį beveik nieko nežinom?

ŽVAIGŽDĖS. „Žvaigždės. Dievo namuose dega šviesos." Ši Jules'io Renard'o[4] užuomina ragina mus žvelgti į pasaulį gyvu žvilgsniu. Įsivaizdavimas, kad Dievas savo namuose sėdi fotelyje ir įsikniaubęs skaito įdomią knygą, mane juokina ir džiugina. Tai naivu, bet ramina. Paprastai tokių vaikiškų minčių garsiai nesakau arba užrašau jas dienoraštyje, kaip ir bičiulis Jules'is. Stengiuosi dažnai taip pagalvoti.

ŽVELGTI IŠ ARTI. Vieną nuostabią ne per karštą vasaros popietę pučiant šiltam vėjeliui nė erzinanti musė nesisukiojo šalia manęs. Guliu sodo žolėje, ketinu lyg paskaitinėti, lyg nusnūsti. Bet imu stebėti reginį ant žemės: tai džiaugsmingos džiunglės, neįtikėtinas žolių, lauko gėlių mišinys, kur pilna knibždančių gyvių, bevaikštinėjančių ar besidarbuojančių vabzdžių. Ištisas skubančiam arba streso atbukintam žvilgsniui nematomas verdantis ir pulsuojantis energija gyvenimas. Sąmonė man kužda: „Tai gražu", o kūnas sako: „Tai gerai." Ir vienas, ir kitas prašo manęs dar kurį laiką pabūti prikišus nosį prie pat žemės. Jaučiu, kad ne tik gėriuosi, vėdinu galvą, bet ir susijungiu su Gyvenimo

jėga. Nėra jokių aiškių žodžių tam nusakyti. Prisimenu Rimbaud ir jo eilėraštį *Sensation* („Pojūtis") – ar sutinkat, kad juo baigtume mūsų žodyną?

Vasaros vakarais aš leisiuosi takais,
Javai braižys blauzdas, žolė pėdų ieškos:
Svajokliška vėsa man pro padus tekės.
Vienplaukę galvą man te vėjai sušukuos.

Aš nekalbėsiu, ne. Aš negalvosiu, ne,
Tiktai beribė meilė sukils man širdyje:
Tiktai tolyn, tolyn, čigonas aš balne,
*Nelyg su mergina – laimingas gamtoje.**

* Iš prancūzų k. vertė Kęstutis Navakas.

PABAIGOS ŽODIS

Mano mirties valandą

Šlapdribos apšaudomoje degalinėje laukdamas, kol prisipildys automobilio degalų bakas, staiga prisiminiau, kad esu gyvas, ir šlovė staiga perkeitė viską, ką matau. Jau niekas nebebuvo negražu ar nesvarbu. Žinojau, kas atimta iš merdinčiųjų. Skonėjausi tuo už juos, tylomis dovanojau jiems šiurpinantį kiekvienos sekundės tviskesį.

Christian Bobin „Dangaus griuvėsiai"

Dažnai galvoju apie savo mirtį.

Puikiai prisimenu pirmą pažintį su ja. Tai atsitiko per siaubingą, žaibišką naktinį nerimo priepuolį. Į mano, mažo berniuko, sąmonę staiga įsiveržė mintis: vieną dieną tu mirsi, pranyksi ir niekada nebegrįši į šį pasaulį. Tiksliai prisimenu tą vasaros naktį, kambarį, savo lovą. Savo neviltį ir neišsemiamą vienatvę. Neprisimenu, kokiais žodžiais ramino tėvai, pažadinti mano verksmo. Vien tik nerimą, kuris sukaustė mane, o paskui paleido – kaip siaubingas, neabejojantis savo jėga gniaužtas vis dėlto paleidžia nerūpestingą, per patį skrydį sučiuptą žvirbliuką: „Nėra ko skubėti, paukšteli, aš tave dar susirasiu." Nuo to laiko tas nerimas manęs nebeapleido. Vėliau darbas išmokė, kad jis neapleidžia nieko, nė vieno žmogaus. Nė vieno.

Taigi, dažnai galvoju apie savo mirtį. Kaip visi. Todėl taip branginu laimę. Taip pat – kaip visi. Ji yra neįtikėtinas suvokimo, kad ateityje išnyksim, priešnuodis, santūrus, bet nuolatinis. Pinigai, šlovė, pripažinimas ir susižavėjimas tėra vidutiniški užmaršties filtrai. Kaip pernelyg saldūs gėrimai, kurie iš tikrųjų nenumalšina troškulio. O laimė – tarsi eliksyras, tik ji suteikia gyvenimui skonį ir jėgų žinoti, kad yra mirtis. Ji tarsi gėlas vanduo, kuris guodžia. Tas gėlas vanduo visada teka kažkur mūsų gyvenimuose ir mūsų dienose.

Pavasario rytas.

Šiemet žiema buvo sunki, atšiauri, kai kada – labai liūdna. Mirė artimi žmonės. Sirgau. Tie įvykiai nevienodai svarbūs, bet atsitiko vienu metu. „Mūsų ligos yra mirties matavimasis", – rašė Jules'is Renard'as „Dienoraštyje". Taip ateina ir amžius, kai pasijuntam seni: jau seniai liga, kuri galų gale praeina, nebėra priežastis neiti į mokyklą. Ligos tapo lyg kulkos, atklydusios iš artėjančio mūšio. Sužeidžia, bet nenužudo. Praneša, kad artėja pasakojimo pabaiga. Ir šnabžda: „Ruoškis išvykti." Turim tiesiog jas išklausyti, šypsotis ir toliau judėti į priekį.

Taigi, pavasaris, rytas, labai aiškus ir ryškus pojūtis kiekviena kūno ląstele, kad jau pavasaris.

Langai praviri, pro juos sklinda sekmadienio ryto oras ir šviesa. Jo muzika. Iš tūkstančio atpažinčiau ramų sekmadienio ryto gausmą. Saulė, dar vėsokas vėjas, kuris tuoj taps šiltas. Visi namiškiai kažkur krebžda. Vaikai žaidžia, girdėti, kaip jų žodžiai ir juokas aidi tai vienur, tai jau kitur. Tolumoje rankiniai vargonėliai groja liūdnoką, protingo liūdnumo, melodiją, kuri vis dėlto žadina norą gyventi ir šypsotis.

Netrukus draugai atvažiuos pietų, išgersim gero vyno ir kalbėsimės. Akimirką atsiribosiu nuo pokalbių, sėdėsiu besišypsančiu

atitolusiu veidu. Sąmoningai klausysiuos, kaip gieda paukščiai, sode po gėlių žiedus dūzgia vabzdžiai. Stebėsiu, kaip atatupsta iš žiedo išropoja bitė, visa aplipusi žiedadulkėm. Galvosiu apie medaus stebuklą. Aplink aidinčius balsus girdėsiu tik kaip džiugų laimės dūzgesį, nė nenorėsiu suprasti kalbų prasmės.

Skamba bažnyčios varpai netoliese.

Man jau nieko nebereikia. Dabar, šią akimirką, galiu mirti. Būsiu pažinęs laimę. Dažnai numanydavau jos veidą, nujausdavau buvimą. Dažnai girdėjau ją alsuojant šalia ar tiesiog už nugaros. Gavau savo pyrago dalį. Nuo šiol viskas, kas man nutiks, bus lyg nepelnytų malonių tęsinys, bet aš priimsiu jį ir mėgausiuos juo vis labiau žavėdamasis. Galų gale mirsiu iš džiaugsmo.

Galvoju, ką gi tada rasiu kitapus...

Bibliografija

Įžanga. „Pakvieskit šeimininką!“

[1] Renard J., „21 septembre 1894“, *Journal 1887-1910*, Paris, Gallimard, „Bibliothèque de la Pléiade“, 1965.

[2] Lecomte J. (sud.), *Introduction à la psychologie positive*, Paris, Dunod, 2009.

[3] Cituojama iš: Weil S., *Sunkis ir malonė*, iš prancūzų k. vertė D. Bučiūtė, Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, 2015, p. 13.

[4] Žr., pvz., Lucas R. E. ir kt., „Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84, p. 527–39; Lucas R. E., Clark A. E., „Do people really adapt to marriage?“, *Journal of Happiness Studies*, 2006, 7, p. 405–426; Stutzer A., Frey B. S., „Does marriage make people happy or do happy people get married?“, *Journal of Socio-Economics*, 2006, 35, p. 326–347.

[5] Lyubomirsky S. ir kt., „Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being“, *Emotion*, 2011, 11, p. 391–402.

[6] Bobin C., *Prisonnier au berceau*, Paris, Mercure de France, 2005.

A

[1] Seligman M. E. P. ir kt., „Positive psychology progress. Empirical validations of interventions“, *American Psychologist*, 2005, 60 (5), p. 410–421.

[2] Rašytojas Éricas Chevillard'as internetiniame dienoraštyje L'Autofictif, 3 juin 2013.

[3] Lecomte J., *La Bonté humaine*, Paris, Odile Jacob, 2012.

[4] Santrauką žr. Ricard M., *Plaidoyer pour la bienveillance. La Force de l'altruisme*, Paris, NiL 2013.

[5] Harmer C. J. ir kt., „Increased positive versus negative affective perception and memory in healthy volunteers following selective serotonin and norepinephrine reuptake inhibition“, *American Journal of Psychiatry*, 2004, 161 (7), p. 1256–1263.

[6] Santrauką žr. André C., „Regrets d'hier et d'aujourd'hui“, *Cerveau & Psycho*, 2005, 9, p. 32–36.

[7] Ware B., *Les 5 regrets des personnes en fin de vie*, Paris, Trédaniel, 2013.

8 Apollinaire G., „À la Santé", *Alcools, op.cit.*
9 Weich S. ir kt., „Mental well-being and mental illness: Findings from the Adult Psychiatric Morbidity Survey for England 2007", *British Journal of Psychiatry*, 2011, 199, p. 23–28.
10 Renard J., „21 septembre 1894", *Journal 1887–1910, op. cit.*
11 Peterson C., *A Primer in Positive Psychology*, New York, Oxford University Press, 2006.
12 Santrauką žr. straipsnyje: Fredrickson B. L., Braningan C., „Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires", *Cognition and Emotion*, 2005, 19 (3), p. 313–332.
13 Fredrickson B., Braningan C., „Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoiries", cit. str.
14 Fredrickson B. L., Joiner T., „Positive emotions trigger upwards spirals toward emotional well-being", *Psychological Science*, 202, 13, p. 172–175.

B

1 Schopenhauer A., *Aphorismes sur la sagesse dans la vie*, Presses universitaires de France, „Quadrige", 2011, p. VIII.
2 Rašytojo Henri Calet žodžiai iš jo nebaigto romano *Peau d'ours* [*Lokio kailis*]. Calet parašė juos likus dviem dienom iki mirties 1956: „Raukšles pamatysit mano širdyje. Jau dabar esu truputį išėjęs, nesantis. Elkitės, lyg manęs čia nebūtų. Mano balsas jau nebetoli teaidi. Mirti nežinant nei kas yra mirtis, nei kas yra gyvenimas. Jau turim išsiskirti? Nejudinkit manęs. Aš sklidinas ašarų." (Paris, Gallimard, „L'Imaginaire").
3 Duneton C., *Je suis comme une truie qui doute*, Paris, Seuil, 1976.
4 Osvath M., „Spontaneous planning for future stone throwing by a male chimpanzee", *Current Biology*, 2009, 19 (5), R190–191.
5 Brown K. W., Ryan R. M., „The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84 (4), p. 822–848.
6 Davidson R. J. ir kt., „Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation", *Psychosomatic Medicine*, 2003, 65, p. 564–570.
7 Falkenström F., „Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach", *Personality and Individual Differences*, 2010, 48, p. 305–310.
8 Segal Z., Bieling P., Young T. ir kt., „Antidepressant monotherapy vs sequential pharmacotherapy and mindfulness-based cognitive therapy, or placebo, for relapse prophylaxis in recurrent depression", *Archives of General Psychiatry*, 2010, 67 (12), p. 1256–1264.

[9] Jeanningros R., André C., Billieux J., „Effects of mindfulness-based cognitive therapy on cognitive emotion regulation and impulsivity“, pranešimas, pristatytas per Congrès de l'European Association of Behavioural and Cognitive Therapies, Genève, 2012.

[10] Nielsen L., Kaszniak A. W., „Awareness of subtle emotional feelings: A comparison of long-term meditators and nonmeditators“, *Emotion*, 2006, 6 (3), p. 392–405.

[11] Fredrickson B. L., „The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions“, *American Psychologist*, 2001, 56 (3), p. 218–226.

[12] Killingsworth M. A., Gilbert D. T., „A wandering mind is an unhappy mind“, cit. str.

[13] Dambrun M., Ricard M., „Self-centeredness and selflessness: A theory of self-based psychological functioning and its consequences for happiness“, cit.str.

[14] Hollis-Walker L., Colosimo K., „Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination“, *Personality and Individual Differences*, 2011, 50, p. 222–227.

[15] Shankland R., André C., „Pleine conscience et psychologie positive : incompatibilité ou complémentarité ?“, *Revue québécoise de psychologie*, 2014, 35 (2).

C

[1] Šie aforizmai iš knygos *Syllogismes de l'amertume*, Paris, Gallimard, „Folio“, p. 75, 151, 131.

[2] Bobin C., *La Lumière du monde*, Paris, Gallimard, 2001, p. 44–45.

D

[1] *Faust II.* Goethe J. W. von, *Faust I ir II*, Flammarion, Paris, 1999.

[2] Pascal B., *Mintys*, Aidai, 1997, iš prancūzų k. vertė Anicetas Tamošaitis SJ, p. 62.

[3] Renard J., „9 avril 1895“, *Journal 1887–1910, op. cit.*

[4] Ingelhart R. ir kt., „Development, freedom and rising happiness: A global perspective (1981–2007)“, *Perspectives on Psychological Science*, 2008, 3 (4), p. 265–285. Konkrečiai apie Daniją žr. Biswas-Diener R. ir kt., „The Danish effect: Beginning to explain high well-being in Denmark“, *Social Indicators Research*, 2010, 97 (2), p. 229–246, Christensen K. ir kt., „Why Danes are smug: Comparative study of life satisfaction in the European Union“, *British Medical Journal*, 2006, 333, p. 1289–1291.

[5] Baudelot C., Gollac M., *Travailler pour être heureux ?*, Paris, Fayard, 2003. Taip pat žr.: Cottraux J. ir kt., *Psychologie positive et bien-être au travail*, Paris, Masson, 2012.

[6] Bobin C., *Prisonnier au berceau, op. cit.*, p. 109.

7 Kahneman D., *Système 1, système 2. Les deux vitesses de la pensée*, Paris, Flammarion, 2012.
8 Killingsworth M. A., Gilbert D. T., „A wandering mind is an unhappy mind", *Science*, 2010, 330, p. 932.
9 Santrauką žr.: Diener E., Suh E. M. (leid.), *Culture and Subjective Well-Being*, Cambridge (MA), Bradford, MIT Press, 2000.
10 Žr. Davoine L., „Institutions, politiques et valeurs", in *Économie du bonheur*, Paris, La Découverte, 2012.
11 Quoy-Bodin J. L., *Un amour de Descartes*, Paris, Gallimard, 2013.
12 Descartes R., „Lettre au marquis de Newcastle", 23 novembre 1646, *in Œuvres et lettres*, Paris, Gallimard, „Bibliothèque de la Pléiade", 1953.
13 Peterson C., Seligman M. E. P., *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, Oxford, Oxford University Press, 2004.
14 Lyubomirsky S. ir kt., „Pursuing happiness: The architecture of sustainable change", cituotas str.
15 Post S. ir kt., *Why Good Things Happens to Good People*, New York, Broadway Books, 2008.
16 Eilėraštis „Le Chat" (*Katinas*), rinkinys *Le Bestiaire* (*Alcools suivi de Le Bestiaire*, Paris, Gallimard, „Poésie", 1966).
17 Saint-Exupéry A., „L'avion", *Terre des hommes*, Paris, Gallimard, 1939, 3 skyrius.

E

1 Žr. taip pat: Stiglitz J. ir kt., *Richesse des nations et bien-être des individus. Performances économiques et progrès social*, Paris, Odile Jacob, 2009.
2 Afsa C. ir Marcus V., „Le bonheur attend-il le nombre des années?", knygoje *France, portrait social, op. cit.*
3 Santrauką žr. Linley A., Harrington S., Garcea N. (leid.), *Oxford Handbook of Positive Psychology and Work*, New York, Oxford University Press, 2010.
4 Losada M., Heaphy E., „The role of positivity and connectivity in the performance of business teams: A nonlinear dynamics model", *American Behavioral Scientist*, 2004, 47 (6), p. 740–765.
5 Heerdink M. W. ir kt., „On the social influence of emotions in groups: Interpersonal effects of anger and happiness on conformity versus deviance", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2013, 105 (2), p. 262–284.
6 Darbų apie eliaciją santrauką žr. Haidt J., *L'Hypothèse du bonheur*, Bruxelles, Mardaga, 2010, p. 224–231.
7 Westermann R. ir kt., „Relative effectiveness and validity of mood induction procedures: A meta-analysis", *European Journal of Social Psychology*, 1996, 26, p. 557–580.

[8] Dambrun M., Ricard M., „Self-centeredness and selflessness: A theory of self-based psychological functioning and its consequences for happiness", *Review of General Psychology*, 2011, 15 (2), p. 138–157.
[9] Lucas R. E., Gohm C. R., „Age and sex differences in subjective well-being across cultures", *in* E. Diener ir E. M. Suh, *Culture and Subjective Well-Being*, Cambridge (MA), Bradford, 2000, p. 291–317.

F

[1] Mata J. ir kt., „Acute exercise attenuates negative affect following repeated sad mood inductions in persons who have recovered from depression", *Journal of Abnormal Psychology*, 2013, 122 (1), p. 45–50.
[2] Cabrel F., daina „Elle dort" iš albumo *Les Beaux Dégâts*, Columbia, 2004.
[3] Freud S., *Malaise dans la civilisation*, Paris, Payot, 2010.

G

[1] Keli įdomūs tyrimai šia tema: Logan A. C. ir Selhub E. M., „Vis Medicatrix naturae: does nature „minister to the mind"?", *BioPsychoSocial Medicine*, 2012, 6, p. 11; Mitchell R., Popham F., „Effect of exposure to natural environment on health inequalities: An observational population study", *The Lancet*, 2008, 372 (9650), p. 1655–1660; Park B. J. ir kt., „The physiological effects of Shirin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): Evidence from field experiments in 24 forests across Japan", *Environmental Health and Preventive Medicine*, 2010, 15, p. 18–26; Thoreau H. D., *Journal, t. I: 1837–1840*, Bordeaux, Finitude, 2012; Ulrich R. S., „View through a window may influence recovery from surgery", *Science*, 1984, 224, p. 420–421.
[2] Bobin C., pokalbis specialiame žurnalo *La Vie, Vivre le deuil* numeryje, 2013.
[3] http://www.toujourspret.com
[4] Comte-Sponville A., *Dictionnaire philosophique, op. cit.*
[5] Žr., pavyzdžiui, Afsa C. ir Marcus V., „Le bonheur attend-il le nombre des années?", in *France, portrait social*, Paris, La Documentation française, „Insee Références", 2008.
[6] Santrauką žr. Barofsky I., Rowan A., „Models for measuring quality of life: Implications of for human-animal interaction research", in C. C. Wilson, D. C. Turner (ed.), *Companion Animals in Human Health*, Thousand Oaks (CA), Sage Publications, 1997.

H

1 Schwartz R. M., Caramoni G. L., „Cognitive balance and psychopathology: Evaluation of an information processing model of positive and negative states of mind", *Clinical Psychology Review*, 1989, 9 (3), p. 271–274.
2 Pagal Alain de Botton, *Consolations de la philosophie*, Paris, Mercure de France, 2001.

I

1 Pacituota Comte-Sponville'io A., „Médiocrité", *Dictionnaire philosophique, op. cit.*
2 Diener E., Chan M. Y., „Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity", *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2011, 3 (1), p. 1–43.
3 Cituojama Mauzi R., *L'Idée du bonheur dans la littérature et la pensée françaises au XVIIIᵉ siècle*, Paris, Colin, 1979, p. 538.
4 Lao Tseu, *Tao Te king*, vertimas į prancūzų k. ir komentarai Marcel Conche, Paris, Presses universitaires de France, 2003.
5 http://psychoactif.blogspot.fr
6 Bobin C., pokalbis specialiame žurnalo *La Vie, Vivre le deuil, op. cit.* numeryje.
7 Comte-Sponville A., *Dictionnaire philosophique, op. cit.*
8 Kotsou I. ir kt., „Emotional plasticity: Conditions and effects of improving emotional competence in adulthood", *Journal of Applied Psychology*, 2011, 96 (4), p. 827–839.

J

1 Jer 15, 17.
2 Cosseron C., *Remettre du rire dans sa vie*, Paris, Robert Laffont, 2009.

K

1 Mitchell T. R. ir kt., „Temporal adjustments in the evaluation of events: The „rosy view"", *Journal of Experimental Social Psychology*, 1997, 33, p. 421–448.
2 Teilhard de Chardin P., *Sur le bonheur. Sur l'amour*, Paris, Seuil, „Points", 1997.
3 Schaumberg R. L., Flynn F. J., „Uneasy lies the head that wears the crown: The link between guilt proneness and leadership", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2012, 103 (2), p. 327–342.
4 *Manuel d'Epictète*, Paris, Garnier-Flammarion, 1964, V.

[5] Cituojama iš: Weil S., *Sunkis ir malonė*, iš prancūzų k. vertė D. Bučiūtė, Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, 2015, p. 82.
[6] Bobin C., pokalbis su François Busneliu, France Inter, 2013. Užrašytas pokalbis: http://www.lexpress.fr/culture/livre/christian-bobin-nous-ne-sommes-pas-obli-ges-d-obeir_1219139.html#sOQreU4JiTqiDQst.99.
[7] Liet.: „O, kad sulauktume geresnių dienų!" (Ps 4, 7).
[8] Thibon G., *L'Illusion féconde, op. cit.*
[9] Koh 11, 9.
[10] Koh 9, 9-10.
[11] Pokalbis *Philosophie Magazine*, 2012, nr. 60.
[12] Redelmeier D. A., Kahneman D., „Patient's memories of painful medical treatments: Real-time and retrospective evaluations of two minimally invasive procedures", *Pain*, 1996, 66, p. 3–8.
[13] Wirtz D. ir kt., „What to do on spring break? The role of predicted, online, and remembered experience in future choice", *Psychological Science*, 2003, 14 (5), p. 523–524.
[14] André C., „Se connaître pour moins se tromper", *Cerveau & Psycho*, 2013, 58, p. 10–11.
[15] Friedman R. S., Forster J., „The effects of promotion and prevention cues on creativity", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 81 (6), p. 1001–1013.
[16] O'Hare D., *5 minutes le matin. Exercices simples de méditation pour les stressés très pressés*, Thierry Souccar Éditions, 2013.
[17] Hutcherson C. A. ir kt., „Loving-kindness meditation increases social connectedness", *Emotion*, 2008, 8 (5), p. 720–724.

L

[1] Kahneman D., *Système 1, système 2. Les deux vitesses de la pensée, op. cit.*, p. 470–478.
[2] Delerm P., *Le Bonheur. Tableaux et bavardages, op. cit.*
[3] Bruckner P., *L'Euphorie perpétuelle. Essais sur le devoir de bonheur*, Paris, Grasset, 2000.
[4] Thoreau H. D., *Walden ou la Vie dans les bois*, Paris, Aubier-Montaigne, 1967, p. 79.
[5] Renard J., „1er août 1899", *Journal 1887–1910, op.cit.*
[6] Maeterlinck M., *La Sagesse et la Destinée*, Paris, Fasquelle, 1898.
[7] Houellebecq M., *Rester vivant*, Paris, Flammarion, 1997.
[8] Corneille P. *Le Cid*, IV veiksmas, III scena.
[9] Cyrulnik B., *Un merveilleux malheur*, Paris, Odile Jacob, 1999.
[10] Internetiniame dienoraštyje L'Autofictif, 18 mars 2013.

[11] Érico Chevillard'o internetinis dienoraštis L'Autofictif, 14 octobre 2009.
[12] Kaplan H. R., „Lottery winners: The myth and reality", *Journal of Gambling Studies*, 1987, 3 (3), p. 168–178.

M

[1] Mandela N., *Un long chemin vers la liberté*, Paris, Fayard, 1995.
[2] Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, Paris, Arléa, V, 39.
[3] Markas Aurelijus, *Sau pačiam*, Vilnius, Vyturys, 1997, vertė E. Ulčinaitė.
[4] King M. L., 1963 gegužės 3 pamokslas knygoje *Minuit, quelqu'un frappe à la porte. Autobiographie* (rinktinę sudarė Clayborne'as Carsonas), Paris, Bayard, 2000.
[5] Lyubomirsky S., *Comment être heureux... et le rester*, Paris, Flammarion, 2008.
[6] Lyubomirsky S. ir kt., „Pursuing happiness: The architecture of sustainable change", *Review of General Psychology*, 2005, 9, p. 111–131.
[7] Seligman P., *S'épanouir. Pour un nouvel art du bonheur et du bien-être*. Paris, Belfond, 2013.
[8] André C., *Vivre heureux. Psychologie du bonheur*, Paris, Odile Jacob, 2001.
[9] Kasser T., *The High Price of Materialism*, Cambridge (MA), Bradford/MIT Press, 2002.
[10] Santrauką žr.: Davoine L., *L'Économie du bonheur, op. cit.*, taip pat: Frank R. H., *La Course au luxe. L'économie de la cupidité et la psychologie du bonheur*, Genève, Markus Haller, 2010.
[11] Larson R., Csikszentmihalyi M., „The experience sampling method", *New Directions for Methodology of Social Behavioral Sciences*, 1983, 15, p. 41–56. Taip pat žr.: Kahneman D. ir kt., „A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method", *Science*, 2004, 306, p. 1776–1780.
[12] Csikszentmihalyi M., LeFevre J., „Optimal experience in work and leisure", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 56 (5), p. 815–822.
[13] Killingsworth M. A., Gilbert D. T., „A wandering mind is an unhappy mind", cit. str.
[14] Medvec V. H. ir kt., „When less is more: Counterfactual thinking and satisfaction among olympic medalists", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 69 (4), p. 603–610.
[15] Camus A., *L'Envers et l'Endroit, op. cit.*, p. 47–48.
[16] Santrauką žr. Todorov T., *Face à l'extrême*, Paris, Seuil, „Points", 1994, p. 83–89.
[17] Frankl V., *Un psychiatre déporté témoigne*, Lyon, Éditions du Chalet, 1967.
[18] Buber-Neumann M., *Déportée à Ravensbrück*, Paris, Seuil, 1988.
[19] Pokalbis specialiame žurnalo *La Vie* numeryje, op. cit.

[20] Chozen Bays J., *Manger en pleine conscience. La méthode des sensations et des émotions*, Paris, Les Arènes, 2013.

[21] Freeman M. P., „Nutrition and psychiatry", *American Journal of Psychiatry*, 2010, 167 (3), p. 244–247.

[22] Kiecolt-Glaser J. K. ir kt., „Omega-3 supplementation lowers inflammation and anxiety in medical students: A randomized controlled trial", *Brain, Behavior and Immunity*, 2011, 25 (8), p. 1725–1734.

[23] Lespérance F. ir kt., „The efficacy of omega-3 supplementation for major depression: A randomized controlled trial", *Journal of Clinical Psychiatry*, 2011, 72 (8), p. 1054–1062.

[24] Van der Spek V., Bernard A., *Nutrition et bien-être mental. Pourquoi et comment notre alimentation influence notre cerveau?*, Bruxelles, De Boeck, 2009. Taip pat: Suglia S. F. ir kt., „Soft drinks consumption is associated with behavior problems in 5-years-old", *Journal of Pediatrics*, 2013, 163 (5), p. 1323–1328.

[25] Lake J. H., Spiegel D., *Complementary and Alternative Treatments in Mental Health Care*, Washington DC, American Psychiatric Publishing, 2007.

[26] Renard J., „20 septembre 1905", *Journal 1887–1910, op. cit.*

[27] Renard J., „6 mai 1899", *Journal 1887–1910, op. cit.*

[28] Damasio A., „La science en 2050", *Pour la science*, 2000 sausis, p. 81.

N

[1] Santrauką žr. Haidt J., *L'Hypothèse du bonheur. La redécouverte de la sagesse ancienne dans la science contemporaine*, Bruxelles, Mardaga, 2010, ypač 7 skyrius: „Des usages de l'adversité", p. 161–181.

[2] Seery M. D. ir kt., „Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2010, 99 (6), p. 1025–1041.

[3] Gibson B., „Can evaluative conditioning change attitudes towards mature brands. New evidence from the implicit association test", *Journal of Consumer research*, 2008, 35, p. 178–188.

[4] Rosset C., *Le Réel et son double, Essai sur l'illusion*, Paris, Gallimard, „Folio Essais", 1993.

[5] Bobin C., *La Part manquante*, Paris, Gallimard, p. 13.

[6] Kurz J. L. ir kt., „Quantity versus uncertainty: When winning one prise is better than winning two", *Journal of Experimental Social Psychology*, 2007, 43, p. 979–985.

[7] Wilson T. D. ir kt., „The pleasures of uncertainty: Prolonging positive moods in ways people do not anticipate", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 88, p. 5–21.

8 Comte-Sponville A., *Le Bonheur, désespérément*, Nantes, Pleins Feux, 2000.

9 Cioran E. M., *Pensées étranglées* précédé de *Le Mauvais Démiurge*, Paris, Gallimard, 1969.

10 Van Tilburg W. A. P. ir kt., „In search of meaningfulness: Nostalgia as an antidote to boredom", *Emotion*, 2013, 13 (3), p. 450–461. Taip pat žr.: Wildschut T. ir kt., „Nostalgia: Contents, triggers, functions", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006, 91, p. 975–993. Arba dar: Zhou X. ir kt., „Counteracting loneliness: On the restaurative function of nostalgia", *Psychological Science*, 2008, 19, p. 1023–1029.

11 Joormann J. ir kt., „Mood regulation in depression: Differential effects of distraction and recall of happy memories on sad mood", *Journal of Abnormal Psychology*, 2007, 116 (3), p. 484–490.

12 Renard J., „1 février 1903", *Journal 1887–1910, op. cit.*

13 Bobin C., *La Dame blanche*, Paris, Gallimard, 2007, p. 120.

O

1 Seligman M., *La Force de l'optimisme*, Paris, InterÉdidions, 2008.

2 Shapira L. B., Mongrain M., „The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression", *The Journal of Positive Psychology*, 2010, 5 (5), p. 377–389.

3 Cunningham M. R., „Weather, mood and helping behavior: Quasi experiments with the sunshine samaritan", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979, 37 (11), p. 1947–1956.

4 Lucas R. E., Lawless N. M., „Does life seem better on a sunny day? Examining the association between daily weather conditions and life satisfaction judgments", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2013, 104 (5), p. 872–884.

P

1 Garland E. L. ir kt., „Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology", *Clinical Psychology Review*, 2010, 30 (7), p. 849–864.

2 Bastian B. ir kt., „Feeling bad about being sad: The role of social expectancies in amplifying negative mood", *Emotion*, 2012, 12 (1), p. 69–80.

3 Daly M. C. ir kt., „Dark contrasts: The paradox of high rates of suicide in happy places", *Journal of Economic Behavior & Organization*, 2011, 80 (3), p. 435–442.

4 Pacituota Érico Wilsono knygoje *Contre le bonheur*, Paris, L'Arche, 2009, p. 146.

5 Renard J., „9 octobre 1897", *Journal 1887–1910, op. cit.*

[6] La Brosse O. de, Henry A.-M., Rouillard P. (dir.), *Dictionnaire des mots de la foi chrétienne*, Paris, Cerf, 1968.

[7] Lyubomirsky S., Ross L., „Hedonic consequences of social comparison", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, 37 (6), p. 1141–1157.

[8] Toks ir nuostabios Tzvetano Todorovo pokalbių knygos pavadinimas: *Devoirs et délices. Une vie de passeur*, Paris, Seuil, „Points", 2002. Rousseau frazė paimta iš *Lettres philosophiques* (laiškas Sophie d'Houdetot, 1757 gruodžio 17), tiksliai skamba taip: „Draugui viską darom kaipo sau – ne iš pareigos, o iš malonumo."

[9] Cituojama iš: Pascal B., *Mintys*, iš prancūzų k. vertė A. Tamošaitis, Vilnius: Aidai, 1997, p. 79–80.

[10] Bobin C., *Ressusciter*, Paris, Gallimard, „Folio", 2003, p. 27.

[11] Santrauką žr.: Schwarz B., *Le paradoxe du choix. Comment la culture de l'abondance éloigne du bonheur*, Paris, Michel Lafon, 2006.

[12] Schwarz B. ir kt. „Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 83 (5), p. 1178–1197.

[13] Norcross J. C. ir kt., „Auld lang syne: Success predictors, change processes, and self-reported outcomes of New Year's resolvers and nonresolvers", *Journal of Clinical Psychology*, 2002, 58 (4), p. 397–405.

[14] Renard J., „28 janvier 1901", *Journal*, *op. cit.*

[15] Freud S., *Notre cœur tend vers le Sud. Correspondance de voyage, 1895–1923*, préface de E. Roudinesco, Paris, Fayard, 2005.

[16] Diener E. ir kt., „The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute?", *Social Indicators research*, 1993, 28, p. 195–223.

[17] Jollien A., *La Construction de soi. Un usage de la philosophie*, Paris, Seuil, 2006.

[18] Érico Chevillard'o internetinis dienoraštis L'Autofictif, 24 septembre 2010.

[19] D'Ansembourg T., *Qui fuis-je? Où cours-tu? À quoi servons-nous? Vers l'intériorité citoyenne*, Paris, Éditions de l'Homme, 2008.

[20] Gable S. L. ir kt., „What do you do when things go right? The intrapersonal interpersonal benefits of sharing positive events", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 87, p. 228–245.

[21] Gibson B., Sanbonmatsu D. M., „Optimism, pessimism, and gambling: The downside of optimism", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2004, 30, p. 149–160.

[22] Gordon K. C. ir kt., „Predicting the intentions of women in domestic violence shelters to return to partners: Does forgiveness play a role?", *Journal of Family Psychology*, 2004, 18, p. 331–338.

[23] Lyubomirski S. ir kt., „The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006, 90, p. 692–708.

[24] Audiberti J., *Race des hommes*, Paris, Gallimard, „Folio", 1968.

[25] Comte-Sponville A., Dictionnaire philosophique, Paris, Presses universitaires de France, 2013 (2-as leidimas).

[26] Dante Alighieri, *Dieviškoji komedija. Pragaras*, vertė A. Churginas, Vilnius: Baltos lankos, 1998.

[27] Thibon G., *L'Illusion féconde*, Paris, Fayard, 1995, p. 98.

[28] Wood A. M., Joseph S., „The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten years cohort study", *Journal of Affective Disorders*, 2010, 122, p. 213–217.

[29] Seligman M. E. P. ir kt., „Positive psychotherapy", *American Psychologist*, 2006, 61, p. 774–788.

[30] Bobin C., *Prisonnier au berceau, op. cit.*, p. 102.

[31] *Troilas ir Kresida*, 1 veiksmas, II scena.

[32] Smulkų paaiškinimą rasite Kahneman D., *Système 1, système 2. Les deux vitesses de la pensée, op.cit.*, p. 214–225.

[33] Delerm P., *Le Bonheur. Tableaux et bavardages*, Monaco, Éditions du Rocher, 1986.

[34] Hoffman B. M. ir kt., „Exercise and pharmacotherapy in patients with major depression: One-year follow-up of the SMILE study", *Psychosomatic Medicine*, 2011, 73, p. 127–133.

[35] Steiner G., *Dix raisons (possibles) à la tristesse de pensée*, Paris, Albin Michel, 2005.

[36] Cioran E. M., *Syllogismes de l'amertume, op. cit.*, p. 32.

[37] Koh 1, 18.

[38] Damasio A., *Spinoza avait raison. Joie et tristesse, le cerveau des émotions*, Paris, Odile Jacob, 2003, p. 89.

[39] Santrauką žr.: Rapoport-Hubschman N., *Apprivoiser l'esprit, guérir le corps. Stress, émotions, santé*, Paris, Odile Jacob, 2012.

R

[1] Hackney C. H., Sanders C. S., „Religiosity and mental health: Meta-analysis of recent studies", *Journal for the Scientific Study of Religion*, 2003, 42, p. 43–55.

[2] Diener E. ir kt., „The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out?", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2011, 101 (6), p. 1278–1290.

[3] Marx K., *Contribution à la critique de la philosophie du droit de Hegel*, Paris, Entremonde, 2010.

[4] Comte-Sponville A., Delumeau J., Farge A., *La Plus Belle Histoire du bonheur, op. cit.*

[5] Bobin C., pokalbis žurnale *Clés*, 2011 avril–mai, nr. 70, p. 92–94.

[6] Eilėraštyje „Signe“, rinkinyje *Alcools*, *op. cit.*

S

[1] Camus A., *L'Envers et l'Endroit*, in *Œuvres complètes*, t. I: *1931–1944*, Paris, Gallimard, „Bibliothèque de la Pléiade“, 2006, p. 71.
[2] Killingsworth M. A., Gilbert D. T., „A wandering mind is an unhappy mind“, cit. str.
[3] Luhmann M. ir kt., „Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2012, 102, p. 592–615.
[4] Baumeister R. F. ir kt., „Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?“, *Psychological Science in the Public Interest*, 2003, 4 (1), p. 1–44.
[5] Tai Gilles'is Leroy, subtilus romanistas, gavęs Goncourt'ų premiją 2007 m. už nuostabų romaną *Alabama Song*, Paris, Mercure de France, 2007 (lietuviškas leidimas: *Alabama song*, Tyto alba, 2008, vertė A. Melkūnaitė).
[6] Van Dijk WW ir kt., „Self-esteem, self-affirmation, and schadenfreude“, *Emotion*, 2011, 11 (6), p. 1445–1449.
[7] Apžvalga – žr. Wiseman R., *Comment mettre la chance de votre côté !*, Paris, InterÉditions, Paris, 2012.
[8] Killingsworth M. A., Gilbert D. T., „A wandering mind is an unhappy mind“, cit. str.
[9] Wellings K. ir kt., „Seasonal variations in sexual activity and their implications for sexual health promotion“, *Journal of The Royal Society of Medicine*, 1999, 92, p. 60–64.
[10] Hundhammer T., Mussweiler T., „How sex puts you in gendered shoes: sexuality-priming leads to gender-based self-perception and behavior“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2012, 103 (1), p. 176–193.
[11] Tracy J. L., Beall A. T., „Happy guys finish last: The impact of emotion expressions on sexual attraction“, *Emotion*, 2011, 11 (6), p. 1379–1387.
[12] Pokalbis su Pascaliu Bruckneriu dienraščio *Libération* surengtame forume Rene 2010 metais.
[13] Sheikh S., Janoff-Bulman R., „Paradoxical consequences of prohibitions“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2013, 105 (2), p. 301–315.
[14] Bobin C., *Les Ruines du ciel*, Paris, Gallimard, 2009, p. 75.
[15] Rosa H., *Aliénation et accélération. Vers une théorie critique de la modernité tardive*, Paris, La Découverte, 2012.
[16] Grinde B., *The Biology of Happiness*, Londres, Springer, 2012.
[17] Comte-Sponville A., Delumeau J., Farge A., *La Plus Belle Histoire du bonheur*, Paris, Seuil, 2006.

[18] Descartes R., *Éthique*, IV 7.
[19] Csikszentmihalyi M., *Vivre. La psychologie du bonheur*, Paris, Robert Laffont, 2004.
[20] Schnall S. ir kt., „Social support and the perception of geographical slant", *Journal of Experimental Social Psychology*, 2008, 44, p. 1246–1255.
[21] Nelson L. D. ir Meyvis T., „Interrupted consumption: Disrupting adaptation to hedonic experiences", *Journal of Marketing Research*, 2008, XLV, p. 654–664.
[22] Nelson L. D. ir kt., „Enhancing the television viewing experience through commercial interruptions", *Journal of Consumer Research*, 2008, 36, p. 160–172.
[23] Loiselet C., Deschamps P., *Démerdez-vous pour être heureux ! Le* Bel Espoir *du père Jaouen*, Paris, Glénat, 2011.
[24] Dunn E. W. ir kt., „Misunderstanding the affective consequence of everyday social interactions: The hidden benefits of putting one's best face forward", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, 92, p. 990–1005.
[25] Flaubert G., laiškas Louise Colet, 1846 rugpjūčio 13.
[26] Diener E., Chan M. Y., „Happy people live longer: Subjective well-being conributes to health and longevity", *Applied Psychology: Health and Well-being*, 2011, 3 (1), p. 1–43.
[27] Veenhoven R., „Healthy happiness. Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care", *Journal of Happiness Studies*, 2008, 9, p. 449–469.

Š

[1] Gabilliet P., *Éloge de l'optimisme. Quand les enthousiastes font bouger le monde*, Paris, Saint-Simon, 2010.
[2] Strack F. ir kt., „Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobstrusive test of the facial feedback hypothesis", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 54, p. 768–777.
[3] Herzog H., „The impact of pets on human health and psychological well-being. Fact, fiction, or hypothesis?", *Current Directions in Psychological Science*, 2011, 20 (4), p. 236–239. Taip pat žr.: Sable P., „Pets, attachment, and well-being across the Life Cycle", *Social Work*, 1995, 40 (3), p. 334–341.

T

[1] Rozin P., Royzman E. B., „Negativity bias, negativity dominance and contagion", *Personality and Social Psychology Review*, 2001, 5, p. 296–320.
[2] Baumeister R. F. ir kt., „Bad is stronger than good", *Review of General Psychology*, 2001, 5, p. 323–370.

[3] Desmurget M., *TV lobotomie*, Paris, Max Milo, 2011.
[4] „Christophe André, médecin des âmes", pokalbis su Marie Auffret-Péricone, *La Croix*, 5, 6 juin 2010.
[5] Snodgrass M. E., *Cliffs Notes on Greek Classics*, New York, John Wiley & Sons, 1988, p. 148.
[6] Comte-Sponville A., *Dictionnaire philosophique, op. cit.*
[7] Pokalbis žurnale *Philosophies Magazine*, 2007 lapkritis, nr. 14, p. 52–55.
[8] Rosset C., *Le Monde et ses remèdes*, Paris, PUF, 1964.

U

[1] Brunel V., *Les Managers de l'âme. Le développement personnel en entreprise, nouvelle pratique du pouvoir ?*, Paris, La Découverte, 2004.
[2] Fowler J. H., Christakis N. A., „Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study", *British Medical Journal*, 2008, 337, a2338, p. 1–9.

V

[1] Langer E. J., Rodin J., „The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1976, 34, p. 191–198.
[2] Alain, 29 septembre 1923: „Il faut jurer", in *Propos*, t. I: 1906–1936, *op. cit.*
[3] Tačiau abejingo veido rodymas sukelia ir daug nepatogumų, pavyzdžiui, sumažina gebėjimą perprasti emocijas kitų veiduose. Žr.: Schneider K. G. ir kt., „That „Poker Face" just might lose you the game! The impact of expressive suppression and mimicry on sensitivity to facial expressions of emotion", *Emotion*, 2013, 13 (5), p. 852–866.
[4] Šį įvaizdį knygoje *Le Cerveau de Bouddha* (Paris, Les Arènes, 2011) pateikė Rickas Hansonas.
[5] Santrauką žr.: Lyubomirsky S., *Qu'est-ce qui nous rend vraiment heureux ? Ce que la science nous révèle*, Paris, Les Arènes, 2014, ypač 4 skyrių „Je ne peux pas être heureux quand... je n'ai pas de partenaire".
[6] *New York Times Magazine*, December 1, 2004, p. 37.
[7] Alain, 8 septembre 1910: „L'art d'être heureux", in *Propos*, t. I: 1906–1936, Paris, Gallimard, „Bibliothèque de la Pléiade", 1956.
[8] Cituojama iš: Thoreau H. D., *Voldenas, arba Gyvenimas miške*, iš anglų k. vertė R. Pavilionis, Vilnius: Baltos lankos, 1997.
[9] Bobin C., *L'Homme-Joie*, Paris, L'Iconoclaste, 2013, p. 173.

X

1 Lyubomirsky S., *Comment être heureux... et le rester*, op. cit., p. 142.

Z

1 Desmurget M., *TV lobotomie, op. cit.*
2 Sapolsky R. M., *Why Zebras Don't Get Ulcers*, New York, Holt Paperbacks, 2004, 3 laida.

Ž

1 Ferris T., *La Semaine de 4 heures*, Paris, Pearson, 2010.
2 Arntz A. ir kt., „Changes in natural language use as an indicator of psychotherapeutic change in personality disorders", *Behaviour Research and Therapy*, 2012, 50 (3), p. 191–202.
3 Assouline P., „Bernanos, électron libre", internetiniame dienoraštyje *La République des Livres*, 12 octobre 2013.
4 Renard J., „19 juin 1899", *Journal 1887–1910, op. cit.*

Turinys

André, Christophe

An32 Tik nepamiršk būti laimingas : pozityviosios psichologijos abėcėlė / Christophe André ; iš prancūzų kalbos vertė Akvilė Melkūnaitė. – Vilnius : Tyto alba, 2015. – 399, [1] p.

Bibliogr.: p. 380–395.

ISBN 978-609-466-131-0

Prancūzų psichoterapeuto, psichiatro, vieno žymiausių biheivioristinės, kognityvinės ir elgesio terapijos atstovų knyga „Tik nepamiršk būti laimingas“ – abėcėlės tvarka surašyti pamokymai, patarimai, trumpos istorijos, liudijimai apie tai, kaip dažnai tiesiog pamirštame būti laimingi ir kaip galėtume tai prisiminti. Tapti laimingam, pasak autoriaus, įmanoma, tereikia išmokti praktikuoti laimę taip, lyg treniruotume kūno lankstumą. To ir moko ši knyga, kuriai, kaip visoms Ch. André knygoms, būdinga skaidrus tekstas, moksliniai argumentai ir asmeniški pasakojimai. Ir visa tai parašyta itin šiltai.

UDK 159.923.5+17.023.34+159.923.2

Christophe André

TIK NEPAMIRŠK BŪTI LAIMINGAS

Pozityviosios psichologijos abėcėlė

Iš prancūzų kalbos vertė *Akvilė Melkūnaitė*

Viršelio dailininkė *Asta Puikienė*

Tiražas 3 000 egz.

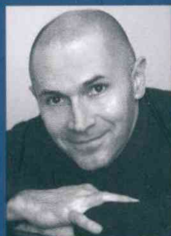
SL 1686. 2015 10 21. 16,03 apsk. l. l.

Išleido „Tyto alba“, Kęstučio g. 4, LT-08117 Vilnius, tel. 249 75 98, info@tytoalba.lt

Spausdino AB „Spindulys“, B. Brazdžionio g. 23, LT-48184 Kaunas,

www.spindulys.lt

Puslapiuose, kuriuos skait[illegible],
bus ir antausių, ir alyvų žiedų.



CHRISTOPHE ANDRÉ (Kristofas Andrė, g. 1956 m.) – prancūzų psichoterapeutas, psichiatras, vienas žymiausių bihevioristinės, kognityvinės ir elgesio terapijos atstovų, vienas pirmųjų psichoterapijoje ėmęs taikyti meditaciją. Parašė per 30 didžiulio populiarumo sulaukusių knygų, skirtų plačiajai auditorijai. Lietuviškai išleistos „Netobuli, laisvi ir laimingi“ (2014), „Ramybė“ (2014).

„Tik nepamiršk būti laimingas“ – ne tik psichologijos žynio, elgesio terapijos apaštalo, pasak prancūzų spaudos, knygos pavadinimas, bet ir puikus patarimas. Dar prancūzų klasikas Jules'is Renard'as yra pasakęs: „Jeigu pastatytume laimės namus, didžiausias juose būtų laukiamasis...“

Tad nieko nelaukę puoselėkime teigiamas emocijas, būkime atidūs ir budrūs, liaukimės tuščiai nerimavę ir mėgaukimės kiekviena gyvenimo akimirka.

Tokią žinią siunčia ir ši Ch. André knyga, kuriai, kaip visoms šio autoriaus knygoms, būdinga: skaidrus tekstas, mokytojo intonacija, moksliniai argumentai ir asmeniški pasakojimai. Į ją autorius įtraukia filosofines laimės koncepcijas, mokslinių tyrimų rezultatus ir iš jų išplaukiančius patarimus.

„Tik nepamiršk...“ sudaryta abėcėlės principu, kur kiekvienas žodis – informacija, mokymas, patarimas, citata, trumpa istorija, liudijimas. Ir visa tai parašyta itin šiltai. Autorius – lyg bičiulis, kuris, kaip ir mes, gromuliuoja tas pačias mintis, burba, siunta, skuba, pamiršta būti laimingas. Tačiau jis tobulėja... Ch. André – ne tik puikus pozityviosios psichologijos žinovas, bet ir neprilygstamas praktikas.

Tapti laimingam įmanoma, neabejoja autorius ir knygoje pateikia savo programą – tereikia ją suprasti, išmokti ir praktikuoti laimę taip, lyg treniruotume kūno lankstumą.

ISBN 978-609-466-131-0